




# Schulter/Nacken/Halswirbelsäule

Je regelmäßiger, desto besser! 2 – 3 x /Woche




**Hinweis: Bei akuten Beschwerden, diese bitte vorher mit dem Arzt abklären !**

Diese Informationen sind kostenfrei und ersetzen keine individuelle Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten.  
Die Nutzung erfolgt in eigener Verantwortung.




## Mobilisation

<p><b>Nacken „Schulterheben“</b></p> <p>Schulter sanft zu den Ohren heben und langsam senken</p> <p style="text-align: right;">5 – 10 x</p>	<p><b>Nacken/Schulter/oberer Rücken „Schulterkreisen“</b></p> <p>aufrecht stehen, Bauch leicht angespannt Mit den Schultern langsame Kreise in runden, weichen Bewegungen</p> <p>20 x vor/20 x rück/20 x wechselseitig und dabei die Brustwirbelsäule mitnehmen</p>	<p><b>Halswirbelsäule (HWS) „Kopfdrehen“ (gut gegen Verspannungen)</b></p> <p>aufrecht stehen oder sitzen</p> <p>a) Kopf dreht langsam links/mitte/rechts b) Kopf neigt langsam rechts/links c) Kopf nickt langsam vor und leicht zurück</p> <p style="text-align: right;">jeweils 30 Sekunden</p>
		

## Kräftigung

<p><b>Schulter/Nacken „Schmetterling/Armkreisen“</b></p> <p>Aufrecht stehen! parallel mit langen Armen, langsam große Kreise vorwärts, dann rückwärts (bewusst die Ermüdung der Muskulatur spüren)</p> <p style="text-align: right;">mind. 20 x vor/20 x rück</p>	<p><b>Schulter/Nacken „Wasserflaschenlift/Schulterheben“</b></p> <p>Aufrecht stehen! mit je 0,5 l Wasserflasche/Hand oder Hantel Schultern in Richtung Ohren möglichst weit heben, dann langsam Senken (nicht ziehen) (bewusst die Ermüdung der Muskulatur im Nacken und ggf. Unterschiede rechts/links spüren)</p> <p style="text-align: right;">mind. 20 x hoch/tief</p>	<p><b>Schulter/Nacken „Schulterformer“</b></p> <p>Aufrecht stehen oder sitzen! Arme parallel in Vorhalte (Schultern nicht hoch ziehen), dann Arme beugen, Ellenbogen ziehen zurück, Schulterblätter zueinander (Schultern tief), dann Arme langsam wieder vor. Wiederholen! Bis zur Ermüdung der Muskulatur!</p> <p style="text-align: right;">mind. 20 x vor/rück</p>
		 <p style="text-align: right;"><i>auch im Sitzen</i></p>

## Dehnung

<p><b>Brustmuskel</b></p> <p>In den Türrahmen in Schrittstellung stellen, angewinkelten Arm 90° dagegenlehnen, nun so weit nach vorn stellen, dass eine intensive Dehnung des Brustmuskels zu spüren ist (ggf. von Arm wegdrehen)</p> <p style="text-align: right;">mind. 45 Sek. halten</p>	<p><b>„Kopfdreher“</b></p> <p>Aufrecht sitzen oder stehen! Stab senkrecht durch den Scheitelpunkt des Kopfes vorstellen (= Kopf gerade). Kopf dreht langsam! nach rechts halten einatmen, beim Ausatmen weiter nach rechts drehen (2x), dann zur Mitte, auf der linken Seite wiederholen!</p> <p style="text-align: right;">jede Seite mind. 2 x nachatmen</p>	<p><b>„Kopfneige“</b></p> <p>Aufrecht sitzen oder stehen! Stab durch Nase vorstellen. Kopf neigt zur rechten Seite (nicht verdrehen), einatmen, beim Ausatmen Kopf nachsinken lassen (2x), dann zur Mitte, auf der linken Seite wiederholen!</p> <p style="text-align: right;">jede Seite mind. 2 x nachatmen</p>
	 <p style="text-align: right;"><i>beide Seiten</i></p>	

.. und nicht vergessen, 2 bis 3 x pro Woche üben ☺ !!!