

Schulter- und Nackenmobilisation – Teil 2

Verspannungen sanft lösen

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus.

Schulterblätter aktivieren

Ziehe die Schulterblätter sanft zusammen und entspanne wieder.

Brustkorb öffnen

Öffne den Brustkorb durch eine aufrechte Haltung.

Seitliche Dehnung

Dehne den Nacken langsam und ohne Druck.

Bewegungspausen

Unterbrich langes Sitzen regelmäßig.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisation von Schulter und Nacken kann die Beweglichkeit fördern und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

Diese Informationen ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.