

# Schulter- und Nackenmobilisation – Teil 3

## Mehr Beweglichkeit im Alltag

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

### Morgenroutine

Beginne den Tag mit fünf Minuten Mobilisation.

### Arbeitsplatz

Achte auf eine ergonomische Sitzhaltung.

### Spaziergang

Nutze kurze Gehpausen zur Lockerung.

### Entspannung

Schließe mit einer ruhigen Atemübung ab.

## 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.