

Schulter- und Nackenmobilisation – Teil 1

Sanfte Mobilisation für Schulter und Nacken

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

Schulterkreisen

Kreise die Schultern langsam nach hinten und anschließend nach vorne.

Kopf neigen

Neige den Kopf langsam zur rechten und linken Schulter.

Schultern anheben

Ziehe die Schultern zu den Ohren und lasse sie anschließend locker sinken.

Bewusst atmen

Verbinde alle Bewegungen mit einer ruhigen Atmung.

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.