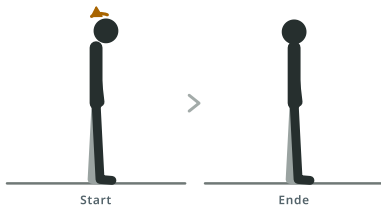


Nacken und Schultern

Lockern Sie Nacken, Schultern und Brust, zum Beispiel nach langer Bildschirmarbeit.

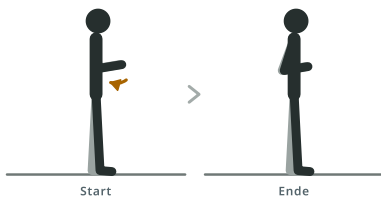


Kinn sanft zurückschieben

1. Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin, der Blick geht geradeaus.
2. Schieben Sie das Kinn waagerecht nach hinten, als würden Sie ein Doppelkinn machen.
3. Halten Sie 3 bis 5 Sekunden.
4. Lassen Sie wieder locker.

8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge

Den Kopf dabei nicht nach unten neigen. Nur eine kleine Bewegung.

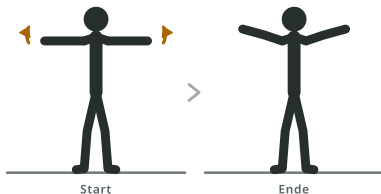


Schulterblätter zusammenführen

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Ellenbogen sind gebeugt und nah am Körper.
2. Ziehen Sie die Ellenbogen langsam nach hinten.
3. Die Schulterblätter bewegen sich dabei zueinander.
4. Halten Sie kurz und lassen Sie wieder locker.

8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge

Die Schultern bleiben unten. Nicht ins Hohlkreuz gehen.

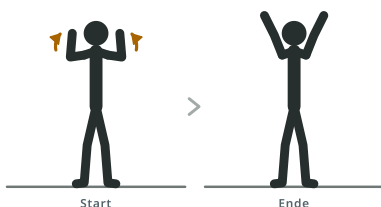


Arme klein kreisen

1. Stellen Sie sich hüftbreit hin.
2. Heben Sie die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe.
3. Machen Sie kleine, ruhige Kreise nach hinten.
4. Senken Sie die Arme ab und machen Sie eine kurze Pause.

10 Kreise, dann Pause, 2 bis 3 Durchgänge

Nicht bei Schulterschmerzen. Arme ruhig zwischendurch absenken.



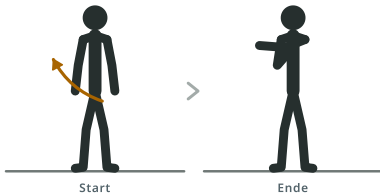
Arme gleiten an der Wand

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand, die Füße etwas vor der Wand.
2. Legen Sie die Arme angewinkelt an die Wand, wie ein W.
3. Schieben Sie die Arme langsam nach oben, so weit es angenehm geht.
4. Führen Sie sie langsam zurück in das W.

6 bis 8 Wiederholungen

Nur so weit, wie die Arme ohne Schmerz an der Wand bleiben können.

Schulter quer dehnen

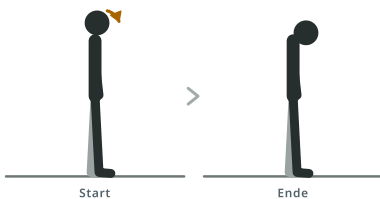


1. Stellen Sie sich aufrecht hin.
2. Führen Sie den rechten Arm gestreckt vor dem Körper nach links.
3. Legen Sie die linke Hand an den rechten Oberarm und ziehen Sie ihn sanft heran.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.

 **20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite**

 Den Arm am Oberarm halten, nicht am Ellenbogengelenk drücken.

Nacken nach vorne dehnen

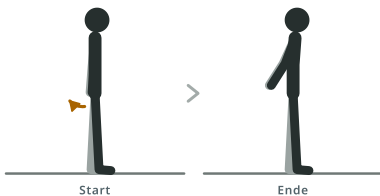


1. Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin.
2. Senken Sie das Kinn langsam Richtung Brust.
3. Spüren Sie die Dehnung im Nacken und atmen Sie ruhig.
4. Heben Sie den Kopf langsam wieder an.

 **3 bis 5 Mal je 15 bis 20 Sekunden**

 Nicht mit den Händen ziehen. Bei Kribbeln in den Armen aufhören.

Arme nach hinten öffnen

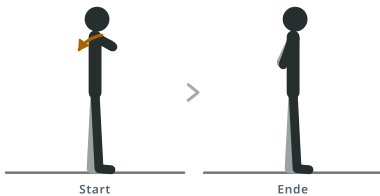


1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Arme hängen locker.
2. Führen Sie beide Arme gestreckt nach hinten, die Handflächen zeigen zueinander.
3. Öffnen Sie dabei sanft die Brust, der Blick bleibt geradeaus.
4. Halten Sie kurz und lassen Sie die Arme wieder locker.

 **8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge**

 Nur so weit, wie es angenehm ist. Nicht ins Hohlkreuz gehen.

Schultern kreisen mit Händen auf den Schultern



1. Stellen Sie sich aufrecht hin.
2. Legen Sie die Fingerspitzen auf die Schultern.
3. Malen Sie mit den Ellenbogen langsam große Kreise nach hinten.
4. Machen Sie danach einige Kreise nach vorne.

 **Je Richtung 8 bis 10 Kreise**

 Ruhig und langsam kreisen. Bei Schmerzen in der Schulter kleiner werden.

Die Übungen ersetzen keine Untersuchung oder Behandlung. Bei Schmerzen, nach Verletzungen oder Operationen bitte vorher mit Ihrem Arzt oder uns sprechen.

Fragen? Rufen Sie uns an: 0241 4018693. Mehr Übungen: www.physiotherapie-hahn.de/uebungen.html