

Mobilisation des Schulter- und Nackenbereichs

Schultermobilität:

Für diese Übung wird ein Handtuch, Seil, Theraband oder ähnliches benötigt.

Ausgangsposition ist ein fester aufrechter Stand, bei dem die Arme nach oben gestreckt sind und etwas Spannung auf den Gegenstand zwischen den Händen gebracht wird.

Dann die Arme nach hinten-zur Seite und nach unten bringen. Dabei wird die Schulter durchbewegt und gleichzeitig die Brustmuskulatur gedehnt. Diese Position für ca. 2-3 Sekunden halten und wieder zur Ausgangsposition führen.

2x 10 Wiederholungen



Dehnung der Nackenmuskulatur:

Ausgangsposition ist ein fester aufrechter Stand.

Für die erste Position den Kopf auf die Brust legen und leicht mit den Händen nach unten drücken (nur ganz leicht drücken!).

Position für 15 Sekunden halten.

Für die zweite Position den Kopf nach rechts zur Seite legen und mit der rechten Hand leicht nachhelfen. Die linke Hand dabei an der Seite Richtung Boden drücken. Wieder 15 Sekunden halten.

Danach die Seite wechseln.

Jede Position 2x ausüben

