

HWS-Beschwerden! Was tun!?!

Im Folgenden erhalten Sie Übungen die sich als besonders effektiv bei Verspannungen im Schulter-Nackенbereich gezeigt haben.

Jede Übung wird 1min durchgeführt. Das Gesamtpaket von 5Übungen wird 4 mal durchgeführt.

Wählen Sie ein Gewicht, dass anstrengend ist. Im besten Fall können Sie den 4. Durchgang nicht ohne „Kämpfen“ durchführen.

Übung 1: Schulter heben

Alternativ Übung 1: Hantelrudern

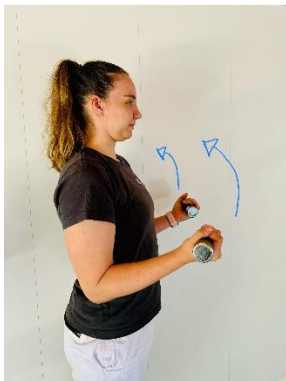


Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren und wieder nach unten.

Lassen Sie die Schultern nicht fallen.

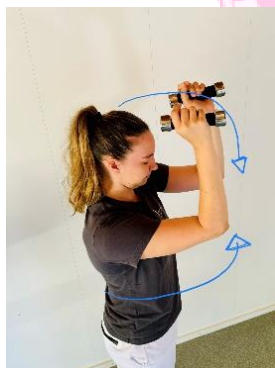
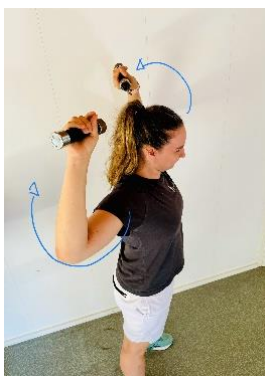
Sie dürfen die Schultern auch kreisen.

Übung 2: Bizeps curls



Beugen und Strecken Sie im moderaten Tempo Ihre Ellbogen.

Übung 3: Butterfly reverse



Langsames nach Außen und Innen bewegen der Arme.

Im besten Fall nehmen Sie ein Theraband und fixieren es vor sich.

Übung 4: Seitheben



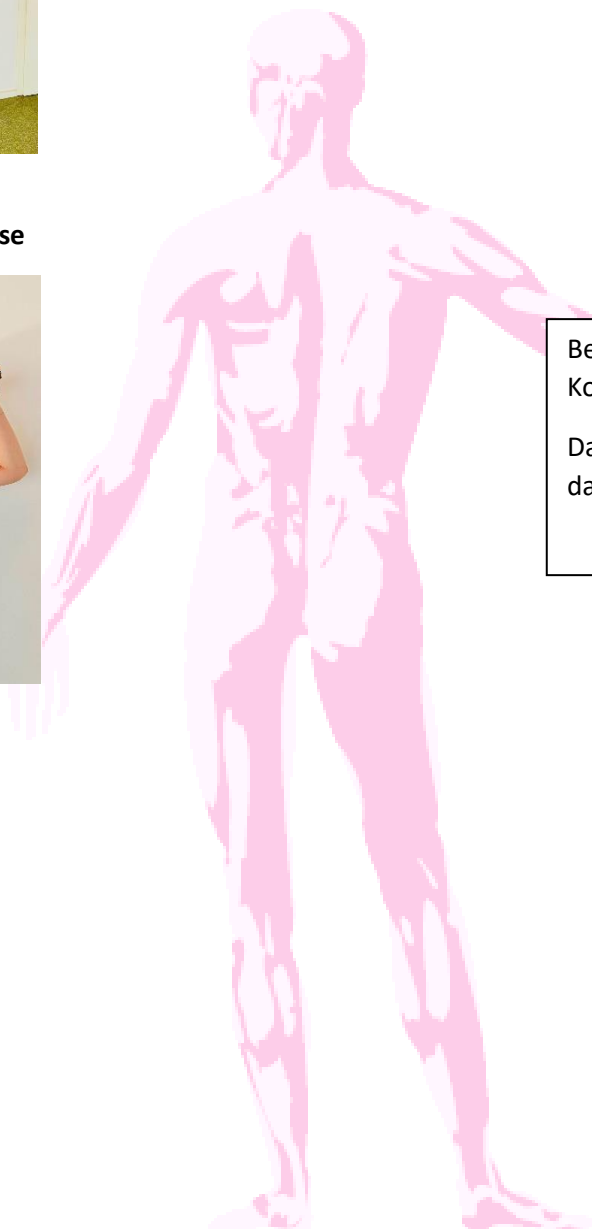
Langsames nach außen oben
bewegen der Arme.

Übung 5: Schulterpresse



Bewegen Sie die Arme über Ihren
Kopf.

Das ist die schwerste Übung und
darf gerne anstrengend sein.



Therapiezentrum
Gorxheimertal

Physiotherapie | Podologie | Kosmetik