

Kleines Übungsprogramm bei Nackenbeschwerden

Aktivierung und Lockerung für die Muskulatur des Nackengürtels (Umfang: 3-5x/Woche 2x täglich)

1. HWS Bewegung

Langsame Beugung und Streckung der Halswirbelsäule, anschließend Drehung nach links und nach rechts, dann Seitneigung beide Richtungen. 5-10 Wiederholungen des Zyklus.



Beugung



Streckung



Drehung
(& zur Gegenseite)



Seitneigung
(& zur Gegenseite)

2. Schulterbewegung (Walking)

Bei 90° gebeugten Ellenbogengelenken Bewegung Arme vor und zurück. 20-30 Wiederholungen.



3. Schulterrollen

Hände beidseitig auf die Schultern und dann seitengleich mit den Schultern rückwärts rollen. 20-30 Wiederholungen.



4. Rückenstreckung („Limbo“)

Hände in die Taille stemmen und bei Anspannung des Gesäßes nach hinten lehnen, dabei die Schulterblätter zusammenführen. 10-20 Wiederholungen.



5. Flankendehnung

Eine Hand in die Taille stemmen. Den anderen Arm über den Kopf heben und gerade zur Seite neigen, anschließend Handposition wechseln und zur anderen Seite neigen. 10-20 Wiederholungen.

