

Übungen für Schultern & Nacken

Wer kennt folgende Situation nicht? Man hat einen anstrengenden Tag hinter sich und nicht immer so genau darauf geachtet, aufrecht zu sitzen. Durch die falsche Haltung – und auch langes Sitzen grundsätzlich – entstehen dann häufig Nacken- und Schulterschmerzen. Mit diesen Übungen für zwischendurch können Sie Ihren Nacken entspannen und Ihre Muskeln stärken.*

Übung 1

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur

- Aufrechte Position einnehmen
- Kopf abwechselnd nach links und rechts in Richtung Schulter bewegen
- Dehnung sollte auf der Seite spürbar sein
- Mit Hand verstärken
- 6 Sekunden pro Seite halten, jeweils 3-4 Wiederholungen



Übung 2

Schultern heben

- Schultern in Richtung der Ohren heben
- Stark anspannen und einige Sekunden halten
- Wieder loslassen und Schultern langsam senken
- 4-5 Wiederholungen

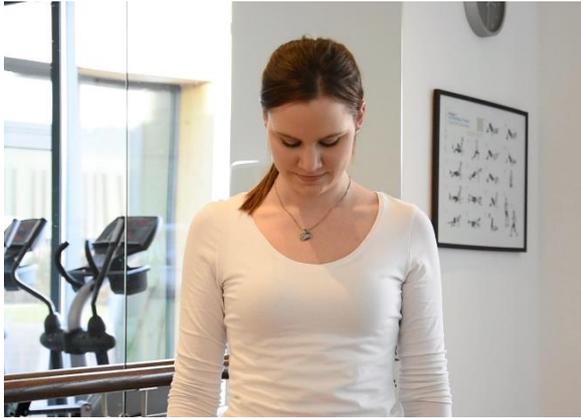


Übung 3

Kopf kreisen

- Kinn in Richtung Brust dehnen
- Langsam von einer Schulter zur anderen Schulter drehen

- 4-5 Wiederholungen



Übung 4

Nacken dehnen

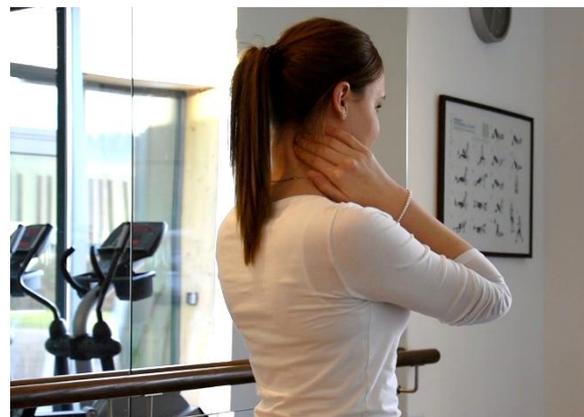
- Hände auf den Hinterkopf legen und verschränken
- Leicht den Kopf Richtung Brust drücken
- 6 Sekunden halten, 3-4 Wiederholungen



Übung 5

Nackenmassage

- Hände auf den Nacken legen
- In kreisenden Bewegungen massieren



* Die Symposion Hotels übernehmen keine Haftung für falsch ausgeführte Übungen. Bitte suchen Sie bei starken Beschwerden einen Arzt auf. Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=jnC2Bh5G1tM>

Symposion Hotels MARKETINGSERVICE GMBH

Liebharts-gasse 16, A-1160 Wien

+43 1 505 28 55-0

ofce@symposionhotels.at

www.symposionhotels.at

