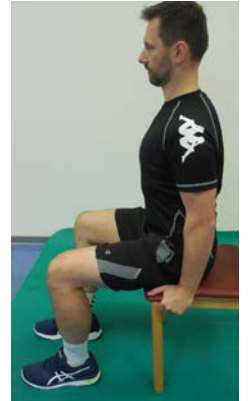


# Übungen für den Schulter- und Nackenbereich

## Grundhaltung Sitz

### Übung:

- Gesäß spürbar auf den Sitzbeinhöckern platzieren
- Füße locker hüftbreit abstellen
- Oberkörper aufrecht > Brustbein heben
- Schulterblätter zusammen führen, Schultern etwas zurück
- Blick nach vorn (nicht auf die Füße)
- Hinterkopf nach hinten und oben bewegen
- Kinn etwas senken (leichtes Doppelkinn)



## Kinngleiten

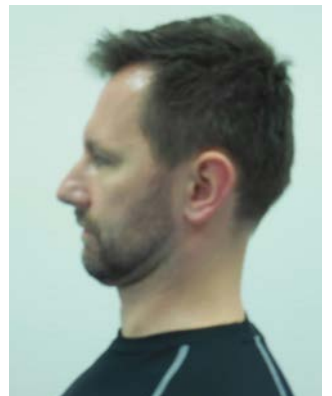
### Ausgangslage:

- Grundhaltung Sitz

### Übung:

- Kinn horizontal vor- und zurückbewegen
- Kinn vor: langer Hals
- Kinn zurück: Nacken zur Decke strecken

Wiederholungen: 10 x



# Übungen für den Schulter- und Nackenbereich

## Schulterblick

---

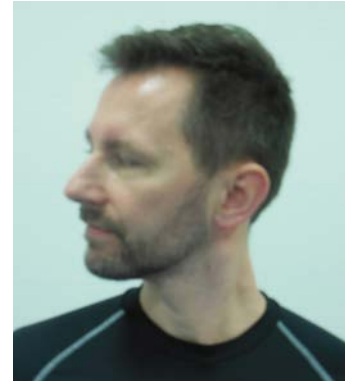
**Ausgangslage:**

- Grundhaltung Sitz
- Blick nach vorn

**Übung:**

- Kopf langsam nach rechts und links drehen (ohne Schmerz oder Schwindel)

**Wiederholungen:** 10 x pro Seite



## HWS Dehnung

---

**Ausgangslage:**

- Grundhaltung Sitz
- Arme seitlich hängend

**Übung:**

- Arme aktiv zum Boden schieben
- Kopf dosiert zur rechten Schulter kippen
- Kopf nicht drehen
- Oberkörper nicht kippen
- Seitenwechsel

**Wiederholungen:** 2x 15-20s



# Übungen für den Schulter- und Nackenbereich

## HWS isometrisch

### Ausgangslage:

- Grundhaltung Sitz
- Blick nach vorn
- leichtes Doppelkinn

### Übung:

- re. Handfläche über re. Ohr am Kopf anlegen
- Kopf in die Handfläche drücken
- Kopf bleibt gerade
- Seitenwechsel

Wiederholungen: 2x 15-20s



## Armpendel

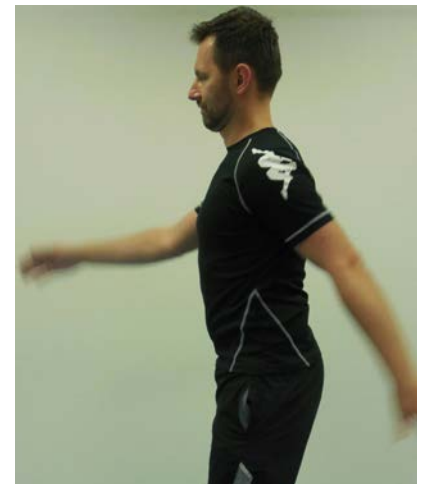
### Ausgangslage:

- aufrechter Sitz / Stand
- Arme seitlich hängen lassen

### Übung:

- Arme entspannt und gegengleich vor- und zurück pendeln
- Variation: kniend auf Bank/Stuhl den Arm pendeln

Wiederholungen: 10-20 x



# Übungen für den Schulter- und Nackenbereich

## Schulterkreisen

### Ausgangslage:

- aufrechter Sitz / Stand
- Arme seitlich hängen lassen

### Übung:

- Schultern in großen Kreisen hoch-zurück-runter bewegen:
  - (1) Schultern gleichmäßig
  - (2) Schultern wechselseitig

Wiederholungen: 10-20 x



## Armrotation seitlich angehoben

### Ausgangslage:

- aufrechter Sitz / Stand
- beide Arme seitwärts schulterhoch ausstrecken

### Übung:

- Arme im Schultergelenk drehen:
  - (1) Handflächen gleichmäßig hoch und runter
  - (2) Handflächen wechselseitig hoch und runter

Wiederholungen: 10-20 x



# Übungen für den Schulter- und Nackenbereich

## Armrotation hängend

### Ausgangslage:

- Grundhaltung Sitz
- Arme seitlich hängen lassen

### Übung:

- Daumen zum Körper drehen (Schultern kommen vor)
- Daumen vom Körper weg drehen (Schultern kommen zurück)

Wiederholungen: 10 - 20 x



## Schulterblattgleiten

### Ausgangslage:

- Grundhaltung Sitz
- beide Arme horizontal nach vorn ausstrecken
- evtl. einen Stab/ein Tuch als Verbindung der Arme festhalten

### Übung:

- Schulter/Arme horizontal vor schieben  
(Schulterblätter gleiten auseinander)
- Schulter/Arme horizontal zurück bewegen  
(Schulterblätter gleiten zusammen zur Wirbelsäule)
- Schultern NICHT zu den Ohren hochziehen

Wiederholungen: 10 - 20 x



# Übungen für den Schulter- und Nackenbereich

## Decke stemmen

### Ausgangslage:

- Grundhaltung Sitz
- beide Oberarme seitlich in der Waagerechten halten
- die Handflächen zeigen zur Decke

### Übung:

- Schulterblätter aktiv zusammen ziehen
- Handflächen schieben hoch zur Decke
- Schultern NICHT zu den Ohren hochziehen

**Wiederholungen:** 3x 15sek



## Schulterkräftigung

### Ausgangslage:

- aufrechter Sitz oder Stand
- (1) Finger beider Hände auf Brusthöhe miteinander verhaken
- (2) Handflächen auf Brusthöhe aufeinander legen

### Übung:

- Schultern aktiv nach hinten und unten ziehen
- (1) die verhakten Finger ziehen entgegengesetzt aneinander
- (2) Handflächen gegeneinander pressen

**Wiederholungen:** 3x 10-15sek



# Übungen für den Schulter- und Nackenbereich

## Nacken- & Schürzengriff

### Ausgangslage:

- aufrechter Sitz / Stand
- aufrechter Oberkörper

### Übung:

- stetiger Wechsel von:
  - (1) Handflächen an den Hinterkopf
  - (2) Handrücken am unteren Rücken zusammen

Wiederholungen: 10-15x



## Dehnung Brust/Schulter

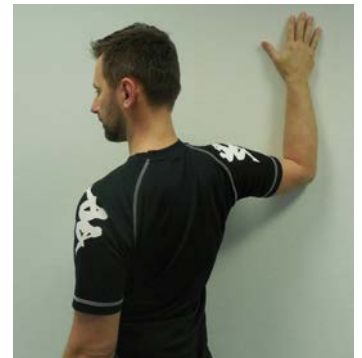
### Ausgangslage:

- re. Körperseite zur flachen Wand drehen
- re. Ellenbogen schulterhoch an der Wand
- re. Unterarm liegt etwa senkrecht an der Wand
- Schrittposition, re. Bein vorn

### Übung:

- Körpergewicht auf das vordere/re. Bein verlagern
- Oberkörper von der Wand wegdrehen bis es spürbar in Brust/Schulter zieht
- Seitenwechsel

Wiederholungen: 1-2x 20-30sek



# Übungen für den Schulter- und Nackenbereich

## Dehnung Brust/Schulter

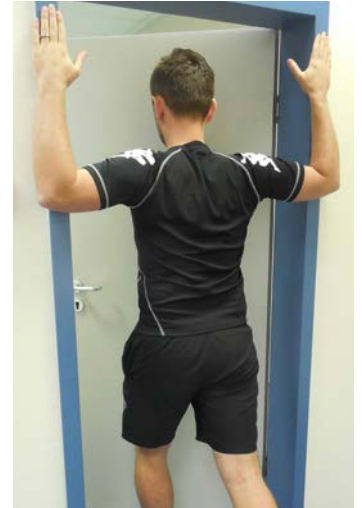
### Ausgangslage:

- Schrittposition in der Türzarge einer geöffneten Tür
- beidseitig die Ellenbogen auf Schulterhöhe an der Zarge/Wand auflegen

### Übung:

- Bauchspannung (Vorbeugung eines Hohlkreuzes)
- Körpergewicht auf den vorderen Fuß verlagern
- langsam spürbaren Dehnzug in den Schultern aufbauen und halten

**Wiederholungen:** 1-2x 20-30sek



## Dehnung hintere Schulter

### Ausgangslage:

- aufrechter Sitz / Stand
- re. Arm quer vor der Brust halten ohne die Schulter zu heben
- mit der li. Hand von unten den re. Ellenbogen fassen

### Übung:

- den re. Arm dosiert zur linken Körperseite ziehen
- Dehnzug in der hinteren re. Schulter aufbauen und halten
- Seitenwechsel

**Wiederholungen:** 2x 15-20sek pro Seite

