

Persönliches Übungsprogramm

Für : Schuler und Nacken Seniorentaining

Nacken und Schulter

Betreut durch : Josef Albanese

01.01.2022

Sitzen.

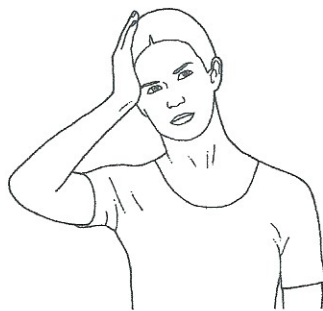


Den Kopf Richtung Schulter neigen bis ein Dehngefühl im gegenüberliegenden Kopf-Nacken-Bereich entsteht. Den Kopf vorsichtig weiter zur Seite neigen. Die Stellung ca. 20 Sekunden halten. Die Übung zur anderen Schulter hin wiederholen.

Die Übung 3 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

Sitzen.



Den Kopf gegen den Widerstand der Hand zur Seite neigen. Die Stellung ca. 20 Sekunden halten. Zur anderen Seite hin wiederholen.

Die Übung 3 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

Sitzen.



Den Kopf gegen den Widerstand der Hand nach vorne neigen. Die Stellung ca. 20 Sekunden halten.

Die Übung 3 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

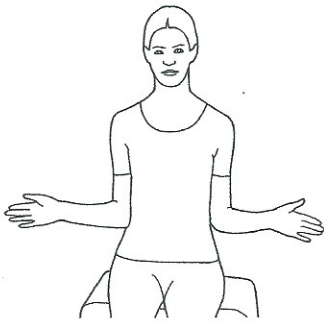
Stehen oder sitzen Sie.



Drücken Sie die Handflächen gegeneinander.

Für 20 Sekunden halten.
3 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

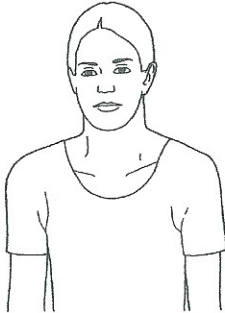


Sitzen oder stehen, die Oberarme am Körper, die Ellbogengelenke im rechten Winkel.

Die Unterarme nach außen drehen.

Die Übung 3 x 20 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Sitzen oder stehen.

Schultern kreisen vorwärts und rückwärts.

Die Übung 3 x 20 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

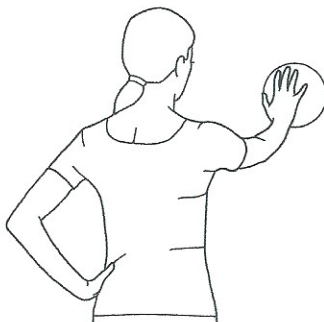


Stehen Sie in Schrittstellung nahe an einer Wand. Winkeln Sie die Ellbogen an, und legen Sie die Handflächen gegen die Wand.

Schieben Sie die Arme an der Wand entlang nach oben. Bewahren Sie dabei das Gefühl, dass das Schultergelenk in der Gelenkpfanne ruht. Halten Sie inne, falls Sie spüren, dass sich Ihre Schultern anheben.

3 x 12 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



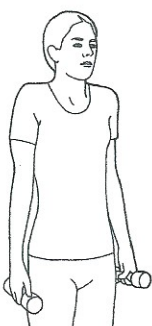
Stehen Sie in Schrittstellung. Halten Sie den Rücken aufrecht. Halten Sie einen Ball zwischen Ihrer Hand und einer Wand.

Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf Ihre Hand. Behalten Sie die Kontrolle über die Stellung Ihrer Schultern.

Für 20 Sekunden halten.

3 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Sitzen oder stehen, in den Händen Gewichte von einer Sprudelflasche oder 2 kg.

Die Schultern Richtung Ohren hochziehen und wieder fallen lassen. Die Übung in zügigem Tempo ausführen, und dabei die Ellbogen gestreckt lassen.

Die Übung 3 x 12 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd