

## **Mit gesunden Nacken durch den Tag**

### **Die besten 3 Übungen gegen Schulter – Nackenschmerzen**

#### **Wer kennt das nicht?**

*Es spannt im Nacken, der Schmerz zieht sogar bis hoch in den Kopf und Schultern?*

*Da helfen tolle Übungen die man alltäglich zu Hause anwenden kann.*

*Viel Spaß und Erfolg dabei 😊😊*

#### **Schulter – Nacken- Übung 1**

*Sie halten die Hände an den Hinterkopf. Die Ellbogen so weit wie es angenehm ist, nach hinten drücken. Kurz halten und durchatmen.*



## **Schulter- Nacken- Übung 2**

*Die Hände hinter den Kopf falten, die Ellbogen auf Höhe der Ohren lassen.  
Den Oberkörper leicht zur Seite neigen. 3-4 Atemzüge in dieser Position bleiben.*

*Seite wechseln.*



## **Schulter- Nacken- Übung 3**

*Ziehen Sie die Ellbogen von hinten nach vorne und rollen den Kopf ein.*

*Das Kinn so weit wie möglich zur Brust ziehen.*

*Vermeiden Sie dabei, einen Rundrücken zu machen.*

