

4



10x

**ARMDREHEN** (Mobilisierung & Kräftigung der Schulter- & Brustmuskulatur): hinsetzen oder -stellen, beim Ausatmen ganzen Arm nach innen drehen und Schultern dabei nach vorne führen, beim Einatmen Arme nach außen drehen und Schultern nach hinten führen

5



je 20x

**HÄNDE ZUR FAUST** (Kräftigung der Arme & Hände): hinsetzen oder -stellen, Arme nach vorne ausstrecken und wie eine Schere öffnen, Finger weit spreizen, dann Hände zur Faust ballen, Position der Arme wechseln und Übung wiederholen

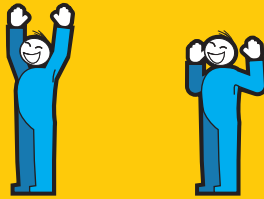
6



2x 10 sec.

**NACKEN ANSPANNEN** (Kräftigung des Nackens): aufrecht hinsetzen, Nacken lang, Gesäß an die Rückenlehne, Schultern nach unten, Hände an die Stirn legen, Ellbogen zeigen nach außen, mit den Händen gegen die Stirn drücken und Druck 10 Sekunden erwidern, dann Hände an die Kopfrückseite legen, drücken und mit dem Kopf 10 Sekunden gegenhalten, Nacken zwischendurch entspannen

7



20x

**KLIMMZUG** (Kräftigung von Nacken & Schultern): hüftbreit hinstellen, Arme zur Seite heben und anwinkeln, Handflächen zeigen nach vorn, Arme lang nach oben ausstrecken und wieder in 90-Grad-Position zurückführen, Nacken gerade halten

8



20x

**SCHMETTERLING** (Kräftigung der Schulter- & Brustmuskulatur): hüftbreit hinstellen, Arme zur Seite heben und anwinkeln, Handflächen zeigen nach vorn, Arme im 90-Grad-Winkel vor dem Oberkörper mit etwas Druck zusammenklappen und wieder öffnen

9



3x 10 sec.

**NACKENSTRETCHING** (Dehnung des Nackens): aufrecht hinstellen, mit der rechten Hand über den Kopf zum linken Ohr greifen, mit dem linken Arm Schulter nach unten ziehen und Handgelenk anwinkeln, Dehnung 10 Sekunden halten und Seite wechseln



kurz und  
**schmerzlos**

Das 9-Minuten-Training der BKK  
**Schulter/Nacken/Arme**

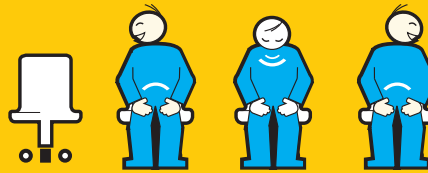
**FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN MUSS ICH VIEL TRAINIEREN?  
DAS STIMMT NICHT. SCHON 9 MINUTEN TÄGLICH GEBEN  
IHREN MUSKELN NEUE KRAFT.**

Kennen Sie das auch: Der Nacken schmerzt, der Kopf lässt sich nur unter Schmerzen bewegen, die Schultern sind verspannt? Die Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich muss viel leisten. Sie stützt Kopf und Halswirbelsäule und sorgt dafür, dass unsere Arme in viele Richtungen bewegt werden können. Die Brustmuskeln stabilisieren den oberen Rücken von vorne. Auch sie müssen regelmäßig beansprucht werden. Sonst führen Fehlhaltungen oder Überlastungen schnell zu Verspannungen und Verhärtungen.

Bauen Sie die nachfolgenden Übungen wie das Zähneputzen in ihren Tagesablauf ein. Mit einem guten Mix aus Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung beugen Sie Schulter-Nacken-Beschwerden effektiv vor – kurz und schmerzlos.

**Alle Bewegungen bewusst, langsam  
und kontrolliert ausführen.  
Gut ist, was gut tut –  
herausfordernd, aber schmerzfrei.**

1



5x

**KOPFDREHEN** (Mobilisierung & Dehnung der Halswirbelsäule): aufrecht hinsetzen, Arme und Schultern locker hängen lassen, Kinn im 90-Grad-Winkel zur Brust, beim Einatmen Kopf nach rechts drehen, beim Ausatmen Kopf geradeaus und Kinn Richtung Brust senken, beim Einatmen Kinn anheben und Kopf nach links drehen

2



3x 10

**SCHULTERKREISEN** (Mobilisierung & Lockerung des Nackens): aufrecht hinsetzen, Arme locker hängen lassen, Schultern Richtung Ohren hochziehen und je 10 mal nach hinten und 10 mal nach vorne kreisen lassen

3



10x

**SCHULTERHEBEN** (Mobilisierung & Kräftigung der Schulter- & Brustmuskulatur): aufrecht hinsetzen, Arme locker auf den Oberschenkeln ablegen, beim Einatmen rechte Schulter zum Ohr anheben, beim Ausatmen Schulter sinken lassen, beim nächsten Einatmen linke Schulter zum Ohr anheben und beim Ausatmen sinken lassen

## Impressum

**BKK Groz-Beckert**  
Unter dem Malesfelsen 72  
72458 Albstadt  
Deutschland

**Text und Gestaltung**  
BBGK Berliner Botschaft GmbH  
[www.berliner-botschaft.de](http://www.berliner-botschaft.de)

**Ich  
mach  
mich  
stark**



**für ein gesundes Muskel- und Skelettsystem**