

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



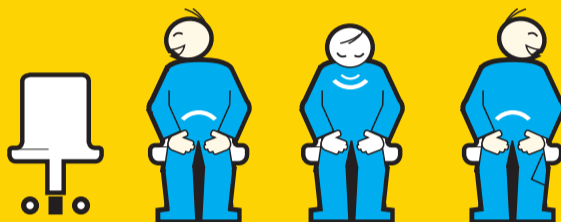
**kurz und  
schmerzlos**

Für einen starken Rücken muss ich viel trainieren? Das stimmt nicht. Schon 9 Minuten täglich geben Ihren Muskeln neue Kraft. 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 KOPFDREHEN** (Mobilisierung & Dehnung der Halswirbelsäule): aufrecht hinsetzen oder -stellen, 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

5x



2

- 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

3x 10



- 3 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

10x



4

- 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

10x



- 5 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

2x 20



6

- 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

2x je 10 sec.



- 7 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

20x



8

- 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

20x



- 9 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

3x je 10 sec.

