



<https://Famos1Punkt0.de>

*Bevor Sie üben, sprechen sie Mit Ihrem Arzt*innen/ Therapeut*innen inwieweit Sie Übungen machen dürfen. Das müssen wir an dieser Stelle sagen!*

Die gezeigten Übungen sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle Beratung. Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder qualifizierten Trainer. Die Ausführung erfolgt auf eigenes Risiko; der Anbieter übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie die Übungen an Ihre individuellen Voraussetzungen an.

08 Schulter hochziehen Stressabbau im Bett

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Schultern entspannt.
2. **Schultern hochziehen:** Ziehen Sie die Schultern so hoch wie möglich Richtung Ohren.
3. **Fallenlassen:** Lassen Sie die Schultern einfach fallen und entspannen Sie sich.
4. **Wiederholung:** Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals.

Werden Hilfsmittel benötigt? Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Entspannung:** Löst Verspannungen in den Schultern.
- **Stressabbau:** Hilft, Stress und Anspannung loszuwerden..

Tipps und Tricks

- Ziehen Sie die Schultern so hoch wie möglich für maximale Entspannung beim Fallenlassen.
- Diese Übung eignet sich ideal, um nach einem stressigen Tag loszulassen.

Ein netter motivierender Spruch

„Schultern hochziehen, fallen lassen und den Stress einfach abwerfen!“

Quellenangabe

In der wunderbaren REHA in Boltenhagen abgeschaut .Diese Übung zum Schulterhochziehen und Fallenlassen basiert auf physiotherapeutischen Techniken zur Lösung von Verspannungen und Stressabbau.