

# Gymnastik für die Halswirbelsäule

Julia Engelmann

Haltung und Bewegung im Alltag

50 Übungen für Hals und Schultern

Variable Übungsprogramme für 5-30 Minuten

Mit einem Vorwort und Begleittexten von Stefan Zinck

Arzt für Orthopädie - Sportmedizin,

Chirotherapie und Physikalische Therapie

Orthopädischer Oberarzt einer Rehabilitationsklinik

**FALKEN!**

# INHALT

Vorwort

**ÜBER WIRBEL UND  
BANDSCHEIBEN**\_\_\_\_  
(Stefan Zinck)

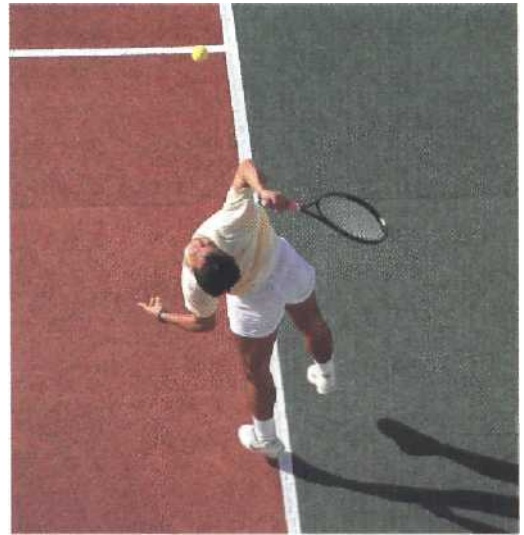


• <b>SCHONUNG DER HALSWIRBELSÄULE</b>	13
<b>Entspannte Nachtruhe</b> ____	14
<b>10 Tips für den Alltag</b> _____	15
Entspannung am Arbeitsplatz (Stefan Zinck)	17

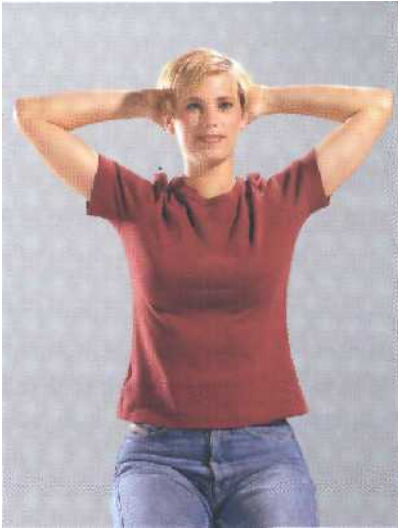


• <b>GYMNASTIK FÜR NACKEN UND SCHULTERN</b> _____	19
---	----

Hilfe zur Selbsthilfe für wen?\_\_\_\_\_20



<b>Programmdurchführung</b>	22
Hinweise zu den Übungen	23
<b>Lockerungsübungen</b>	24
<b>Schulterübungen</b> ____	25
<b>Mobilisationsübungen</b>	50
<b>Dehnungsübungen</b> ____	59
<b>Kräftigungsübungen</b>	66
<b>Schulter-Partnerübungen</b>	



**ANHANG**  
**Bewährte Verfahren**  
**aus der Phvsiotherapie**  
(Stefan Zinck)

84

85

**Auf einen Blick:**

<b>Zusammenfassung</b>	78
Schulterübungen	78
Mobilisationsübungen —	80
Dchnungsübungen_____	81
Kräftigungsübungen _____	82
Schulter-Partnerübungen	82



**Psychosomatik**  
(Stefan Zinck)

**Register\_\_\_\_\_**