

# IHR ERSTER TRAININGSPLAN

Abgestimmt auf Ihre Gesundheit und Ihren Trainingszustand können Sie sich zwischen den zwei verschiedenen Startaufstellungen auf der Rückseite entscheiden.

**Übungsauswahl A** wählen Sie, wenn Sie das erste Mal mit MEIN PHYSIO-PROGRAMM trainieren, oder nach einer Verletzung (bzw. nach einer Operation) ins Training einsteigen.

Ansonsten starten Sie mit **Übungsauswahl B**.

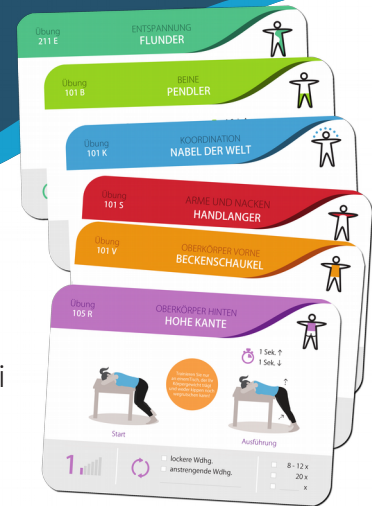
Wenn Ihnen eine Einstufung schwer fällt, wählen Sie die sichere Übungsauswahl A.

Sie können sich die Übungen für Ihren ersten Trainingsplan auch von Ihren Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen zusammenstellen lassen.

Die Übungen in den Startaufstellungen wurden speziell für ein Training bei Schulterschmerzen und bei Beschwerden an der Halswirbelsäule ausgewählt.

Sie trainieren für:

- ✓ für ein schmerzfreies Bewegen der Arme in alle Richtungen
- ✓ für eine bewegliche und stabile Halswirbelsäule
- ✓ für Kraft in den Händen und in den Armen bei den täglichen Belastungen
- ✓ für lockere Schultern und einen schmerzfreien Rücken
- ✓ für Entspannung am Nacken und den Schultern nach einem anstrengenden Tag



Das Trainingsprogramm ist kein Ersatz für eine individuelle Beratung durch einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten. Wenn Sie im Rahmen einer Therapie Handlungsanweisungen bekommen haben, halten Sie sich bitte streng an die Vorgaben und wenden Sie sich bei Fragen an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten.

# EDITION GESUNDE SCHULTERN UND HWS

## Übungsauswahl A

- 1 201S Rückzug  8 - 12
- 2 301V Rücksitz  8 - 12
- 3 207K Schunkelnder Hund  je Seite  
5x
- 4 207S Seitenflügel  8 - 12
- 5 302R Bückling  8 - 12
- 6 203S Hoher Bogen  8 - 12
- 7 533E Stirnseite  20 sec

## Übungsauswahl B

- 1 301S Türgriff  8 - 12
- 2 401V Sitting Bull  8 - 12
- 3 306K Rumgedruckse  je Seite  
5x
- 4 307S Hühnchen  8 - 12
- 5 402R Verbeugung  8 - 12
- 6 303S Roboter  8 - 12
- 7 534E Wendehals  20 sec