

## **4 Schulter- und Nackenschmerzen verstehen und loswerden**

- 6 Aufbau von Nacken, Schultern und deren Verbindungen
- 8 Ursachen und Risikofaktoren von Nacken- und Schulterschmerzen
- 10 Typische Symptome
- 11 Maßnahmen gegen Schulter- und Nackenschmerzen
- 12 Die Workouts – darauf kommt's an
- 18 Alle Workouts auf einen Blick

## **20 Die Workouts**

### **122 Die Übungen**

- 124 Entspannung, Dehnung, Lockerung
- 130 Kräftigung und Stabilisierung
- 137 Gelenkbeweglichkeit und Mobilisation
- 141 Bewegungskoordination und Muskelansteuerung
- 144 Übungsregister