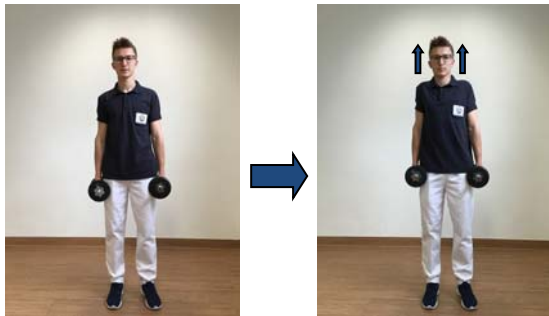


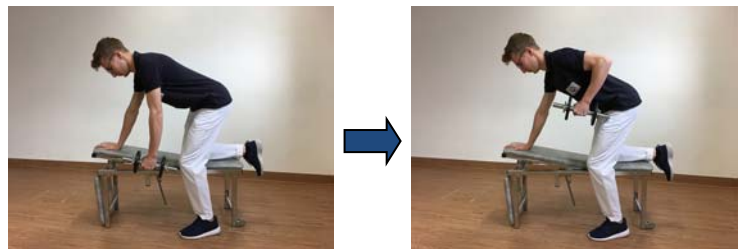
Evidenzbasiertes Training bei Nackenschmerzen

Übungen:

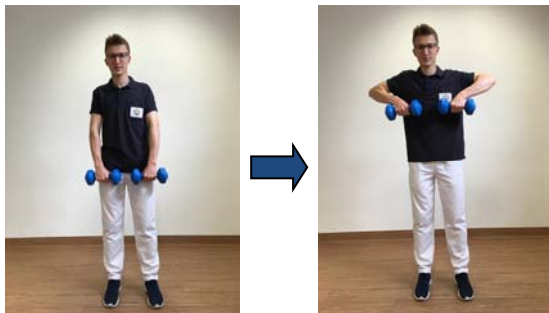
1. Schulterheben ("shrugs")



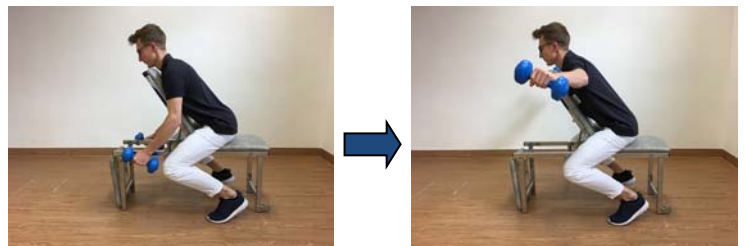
2. Einarmiges Rudern ("one-arm rows")



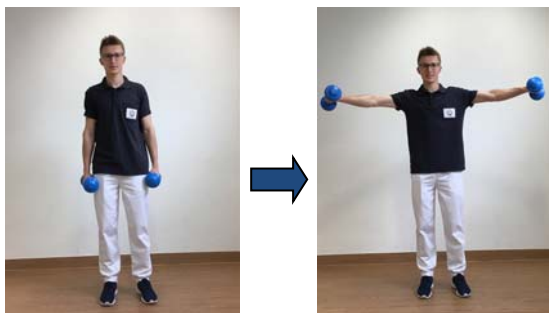
3. Aufwärts Rudern ("upright rows")



4. Rückwärtsheber („reverse flys“)



5. Seitheben ("lateral raises")



Durchführung:

- 3 Trainingseinheiten pro Woche
- jeweils 3 von 5 Übungen
- hochintensiv mit **70-80% des 1-Wiederholungsmaximums**, also **8-12 WH** (bis zur Erschöpfung)
- je 3 Sätze über 10 Wochen

