

Antworten auf Fragen von runnerspoint

Verspannung im Schulter-Rückenbereich beim Laufen- was dagegen tun?

beantwortet von [windy](#) am 20. April 2009 09:47

1x

Die Verspannungen im Rücken, Schultern kann auch von den Verkrampfungen im Halsbereich sein. Wichtig vor dem Laufen sind Lockerungsübungen für Hals Nacken und Schultern vor dem Laufen. Danach bewegt man sich viel leichter. Ich hatte damit auch ein Problem. Ich habe ein gutes Buch von einer Physiotherapeutin bekommen. Die Nackenschule von Heike Höfler. Mir hat es sehr geholfen. Wünsche dir alles gute und viel Spaß beim Laufen