

Selbstbehandlung von Verspannungen in Nacken & Schulter

Geschrieben von [TRIGGERBALL® GmbH](#) am 30.07.2020

URL: <https://medinout.com/selbstbehandlung-von-verspannungen-nacken-schulter/>

Lege dich bequem auf den Rücken, stell deine Beine auf oder lege eine Lagerungsrolle oder ein dickes Kissen unter deine Knie. Lege dir nun ein stabiles Kissen unter deinen Kopf und positioniere den TRIGGERBALL® unter deinem Kopf, Nacken und Schulterbereich.

Warte nun bis zu zwei Minuten, bis der Druckschmerz deiner Verspannung deutlich nachgelassen hat

Hier findest Übung zur Selbstbehandlung von Nackenverspannungen als Videos. Sie zeigen Dir genau, wie du deinen Verspannungspunkt am bequemsten erreichst.

Hol' deinen TRIGGERBALL, eine Yoga-Matte (wenn du willst) und ein Kissen & schon kann es losgehen.

Quelle: <https://youtu.be/eOOj1h-GjIU> & <https://youtu.be/o2WXM-upq30>