

Übung der Woche (1):

Dehnung der Schulter-Halsmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, den Kopf zur Seite neigen. Die Hand der zu dehnenden Seite Richtung Boden schieben, die Schulter aktiv auf und ab bewegen bzw. mit dem Kopf eine sanfte Nickbewegung durchführen.
10–15 × wiederholen

Dieter Beh

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang

88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368

Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de

www.rehaklinik-ueberruh.de