

Übung der Woche (2):

## Dehnung der Schultermuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Arme kreuzen und die Finger verschränken. Die Arme so weit wie möglich nach vorne ziehen.  
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](mailto:d.beh@rehaklinik-ueberruh.de)

[www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)