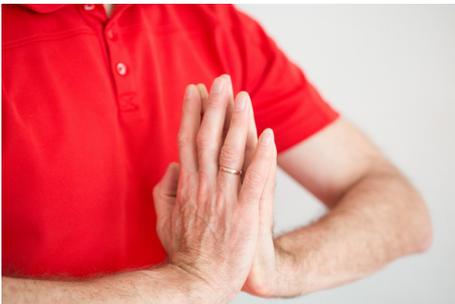


Übung der Woche (3):

Kräftigung der Brustmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht,
Handflächen aneinander.
Die Handflächen kräftig 2 Sekunden
gegeneinander drücken, ohne die
Schultern nach oben zu ziehen.
**10–15 × wiederholen, ohne den Atem
anzuhalten!**



**Dieter Beh
Weber**

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368

Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de

www.rehaklinik-ueberruh.de