

Übung der Woche (4):

Kräftigung der Schultermuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Finger ineinander haken.
Ellenbogen nach außen ziehen, ohne die Schultern nach oben zu ziehen.
10–15 × wiederholen, ohne den Atem anzuhalten!

Hinweis: Diese Übung mit Übung 3 im Wechsel ausführen.



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