

Übung der Woche (8):

Beweglichkeit Schultern – Brustwirbelsäule



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Hände an die Ellenbogen.

Mit den Armen eine liegende Acht beschreiben, den Kopf ruhig halten, nur die Schultern und den Oberkörper sanft mitbewegen.

3–5 × wiederholen, in beide Richtungen kreisen.



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