

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

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

www.rehaklinik-ueberruh.de

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

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

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 x 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

Übung der Woche (5):
Beweglichkeit Schultern



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Finger auf den Schultern.
Mit den Ellenbogen möglichst große Kreise beschreiben – möglichst weit nach hinten, vorne zusammen.
10–15 x 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