

Übung der Woche (15):

## Kräftigung obere Rückenmuskulatur



Im Stehen, mit dem Rücken zu einer Wand; Oberkörper an die Wand lehnen – Becken und Schulterblätter, Ellenbogen und Handrücken versuchen, sanft gegen die Wand zu drücken.

Spannung 15–20 Sekunden halten,  
2- bis 3-mal 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)