

Übung der Woche (6):

Nervenmobilisation Schulter-Arm-Partie



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht,
Zeigefinger und Daumen bilden jeweils
einen Kreis.
Ellenbogen nach vorne oben bewegen,
die Kreise um die Augen legen, die rest-
lichen Finger am Kinn.



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 (7):

Kräftigung seitliche Halsmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper und Kopf aufrecht, Handfläche an die Wange legen. Mit der Handfläche sanft gegen den Wangenknochen drücken, den Wangenknochen sanft in die Handfläche drücken.

Spannung 10–15 Sekunden halten, pro Seite 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

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

Übung der Woche (9):

Kräftigung vordere Halsmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper und Kopf aufrecht, Hände übereinander legen. Hände mit dem Handrücken von vorne gegen die Stirn legen. Hände sanft gegen die Stirn drücken, Stirn sanft gegen die Hände drücken.
Spannung 10–15 Sekunden halten,
3–5 × 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 (10):

Dehnung Unterarmmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Arm nach vorne strecken, die Handfläche zeigt nach oben. Die Hand greifen und die Hand nach unten ziehen, Handfläche zeigt nach vorne.
2 x pro Seite 15–20 Sekunden halten



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