

## Schulterübung 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**

**bewegt.li** – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf [www.bewegt.li/uebungen.html](http://www.bewegt.li/uebungen.html)

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.