

Schulterübung 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



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

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

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