

Schulterübung 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!



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.