

Schulterübung 4: Kräftigung der Schultermuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Finger ineinander haken.

Ellenbogen nach aussen ziehen, ohne die Schultern nach oben zu ziehen.

10–15 × wiederholen, ohne den Atem anzuhalten!

Hinweis: Diese Übung mit der Schulterübung 3 im Wechsel ausführen.



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.