

Schulterübung 5: Beweglichkeit Schultern



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Finger auf den Schultern.
Mit den Ellenbogen möglichst grosse Kreise beschreiben – möglichst weit nach hinten, vorne zusammen.
10–15 × wiederholen, in beide Richtungen kreisen.



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.