

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

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

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.

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.

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.

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.