

## Übung für die Halswirbelsäule 3: Schultergürtel- und Nervenmobilisation (1)



Im Stehen oder Sitzen; Fingerspitzen auf die Schultern legen. Die Arme im Wechsel zur Seite strecken, Hand nach unten klappen.

**Hinweise:**

- Aufrecht bleiben
- Die Arme nicht über Schulterhöhe anheben.

**10–15 × pro Seite wiederholen**

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

Mehr Übungen findest du auf [www.bewegt.li/uebungen.html](http://www.bewegt.li/uebungen.html)

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