

## Übung für die Halswirbelsäule 4: Schultergürtel- und Nervenmobilisation (2)



Im Stehen oder Sitzen; den linken über den rechten Arm legen und Hände überkreuzt verschränken. Schultern unten lassen und Handgelenke nach links und rechts bewegen. Die Übung wiederholen mit dem rechten Arm über dem linken.

**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.