

## Übung für die Halswirbelsäule 6: Mobilisation von Schulter und Halswirbelsäule (1)



Im Stehen oder Sitzen; den Kopf etwas zur Seite neigen, die Schulter auf der anderen Seite auf und ab bewegen.

**Hinweise:**

- Aufrecht bleiben
- Ggf. die Hand etwas abklappen, Handrücken nach oben ziehen
- Die Übung nur soweit ausführen, wie es angenehm ist.

**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.