

Übung für die Halswirbelsäule 7: Mobilisation von Schulter und Halswirbelsäule (2)



Im Stehen oder Sitzen; den Kopf zur Seite drehen und dann zum Boden schauen, die Schulter 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

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