

## ÜBUNG DES MONATS

### FEBRUAR



#### **Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur**

Bei angewinkelten Beinen ziehen Sie ihr Kinn zur Brust und rollen Sie sich auf indem Sie der Ellbogenbewegung zum gegenüberliegenden Knie folgen.

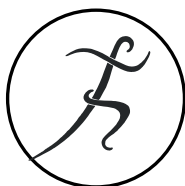
**Die Arme sollen den Kopf nicht nach vorne drücken** – sie dienen nur als Führung.

Wiederholung dieser Übung 10 – 15 mal auf jede Seite mit 3 – 5 Sätzen.

#### **Physiotherapie Neureiter**

Ihr Partner für Bewegung  
im **Gsundhaus Abtenau**  
T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:  
[www.physiotherapie-neureiter.at](http://www.physiotherapie-neureiter.at)



**Viel Spaß !!**