

# ÜBUNG DES MONATS

## DEZEMBER



### **Dehnung der Brustmuskulatur**

Stellen Sie sich an der zu dehnenden Seite in Schrittstellung. Legen Sie die Hand und den Unterarm an die Wand oder einen Türstock. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein bis Sie in der Brustmuskulatur ein Dehngefühl spüren.

Nun drehen Sie den Oberkörper samt Kopf zur Gegenseite um die Dehnung zu verstärken.

Achten Sie darauf nicht ins Hohlkreuz zu fallen!

### **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 !!**