

ÜBUNG DES MONATS

JÄNNER



Aufrichtung des Oberkörpers und gleichzeitige Kräftigung der Rückenmuskulatur

Sie stehen mit einem Fuß am Theraband und nehmen das Therabandende in die gegenüberliegende Hand.

Ziehen Sie das Theraband nach hinten oben in die Diagonale, bis der Arm gestreckt ist.

Erlaubt ist eine leichte Rotation des aufgerichteten Oberkörpers.

Bei der Bewegung zurück in die Ausgangsstellung arbeiten Sie langsam gegen den Widerstand. Halten Sie dabei das Band immer auf Spannung.

Kurz bevor das Band die Spannung verliert, ziehen Sie es wieder nach oben.

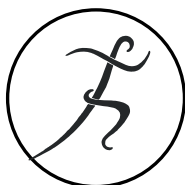
Wiederholung dieser Übung 10 – 15 mal, dann wechseln Sie die Seite - jede Seite 3x.

Falls Sie kein Theraband zu Hause haben, holen Sie sich eines kostenlos in unserer Praxis ab.

Physiotherapie Neureiter

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

weitere Übungen finden Sie unter:
www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!