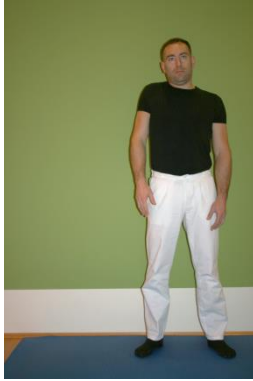


# ÜBUNG DES MONATS

## MAI



### **Schulterkreisen**

Viele Probleme im Nackenbereich sind bereits durch einfaches Schulterkreisen zu lösen.

- Die Ausgangsstellung ist ein hüftbreiter Stand.
- Ziehen Sie die Schulter einer Seite in Richtung Ohr nach oben.
- Bewegen Sie Ihr Schulterblatt anschließend nach hinten – unten.
- Machen Sie diese Übung langsam und sehr bewusst.
- Sie können durch tiefes Ein- und Ausatmen diese Übung noch verstärken.

Jede Seite 3 – 5 Mal hintereinander.

Wenn Sie akute Verspannungen haben, machen Sie diese Übung mehrmals täglich.

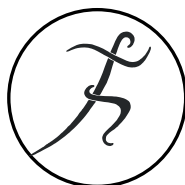
### **Physiotherapie Neureiter**

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 !!**