

ÜBUNG DES MONATS

JUNI



Kräftigung und Mobilisation des Schultergürtels

Setzen Sie sich aufrecht hin, nehmen Sie das Theraband in beide Hände in Brusthöhe und ziehen Sie es langsam auseinander bis die Arme gestreckt sind.

Wenn Sie mit den Armen wieder zusammengehen achten Sie darauf, dass das Band immer auf Spannung bleibt, da sonst auch die Muskulatur die Spannung verliert.

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

Ein kleiner Tipp:

Nehmen Sie das Band auch einmal über oder unter die Brust und achten Sie darauf, in welchen Muskelpartien Sie jetzt die Spannung spüren.

Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15-mal.

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 !!