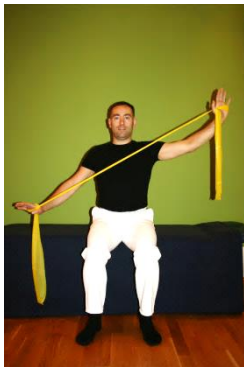


# ÜBUNG DES MONATS

## AUGUST



### **Kräftigung und Mobilisation des Schultergürtels**

Setzen Sie sich aufrecht hin, nehmen sie das Theraband in beide Hände und ziehen Sie es vor der Brust in der Diagonale auseinander.

Entweder wechseln Sie die Diagonale nach jedem Mal oder Sie machen 10 – 15 Wiederholungen in einer Richtung und wechseln dann die Seite.

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

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](http://www.physiotherapie-neureiter.at)



**Viel Spaß !!**