

ÜBUNG DES MONATS

NOVEMBER



Kräftigung und Mobilisation des Schultergürtels

Setzen Sie sich aufrecht hin, stellen Sie beide Füße auf das Theraband, kreuzen Sie es und nehmen Sie die Enden in die Hände.

Aktion:

- Die Knie leicht auseinander drücken, (dadurch kräftigen Sie die Beckenmuskeln).
- Mit den Händen ziehen Sie das Theraband seitlich schräg nach oben. (Dadurch wird die Rumpf- und Armmuskulatur gekräftigt.)

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 !!