

ÜBUNG DES MONATS

DEZEMBER



Lockerung der Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Hüftbreiter Stand: Schwingen Sie die Arme locker nach links & rechts. Versuchen Sie dabei einen gleichförmigen Rhythmus zu erlangen ohne viel Kraft aufzuwenden.

Versuchen Sie die Schwungposition mit verschiedenen Armstellungen auszuführen:

Hände schwingen in Höhe: Beckenbereich
Nabelgegend
Brustkorb

Dauer ca. 30 – 60 Sekunden in jeder Position.

Physiotherapie Neureiter

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

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!