

ÜBUNG DES MONATS MÄRZ



Dehnung der hinteren Muskelkette

Ausgangsstellung:

Hüftbreiter Stand – gehen Sie leicht in die Knie, sodass die Hände bei vorgebeugtem Oberkörper den Boden berühren.

Aktion:

Lassen Sie den Kopf locker hängen.

Strecken Sie die Knie nach hinten durch, sodass Sie eine gute Spannung im hinteren Oberschenkel spüren.

Um mehr Dynamik in die Muskeln zu bekommen, wippen Sie mit den Fersen in einem schnellen Rhythmus auf und ab.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung

Im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.