



Dynamische Übung für das Zwerchfell

Gehen Sie aus dem Stand in eine tiefe Hocke, rollen Sie sich von der Wirbelsäule her ein und lassen den Kopf einfach hängen.

Nun richten Sie sich schnell wieder auf, sodass Sie in eine leichte Überstreckung kommen.

Mit den Armen federn Sie nach hinten, sodass der gesamte Brustkorb „geöffnet“ wird.

Atmen Sie beim Aufrichten tief ein!

Machen Sie diese Übung einige Male im Wechsel.



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.