

## ÜBUNG DES MONATS

### AUGUST



#### **Der tiefe „Vierfüßlerstand“**

Bei dieser Position wird die Schwerkraftichtung für die inneren Organe umgekehrt.

Es kommt dadurch zu einer Entlastung der Verdauungs- und Urogenitalorgane, da sie eine andere Lage einnehmen.

Durch gleichzeitiges Schütteln am Bauch werden die Haltebänder entspannt, die Durchblutung steigt und es wird die Verdauung angeregt.



#### **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)



Folgen Sie uns auf Facebook unter  
Physiotherapie Neureiter.