

ÜBUNG DES MONATS

FEBRUAR



„Salamander“

Klettern am Boden

Dies ist die Folgeübung für den Monat Jänner.

Bewegen Sie sich aus der Liegestützposition mit Armen und Beinen wie ein Salamander bzw. wie ein Kletterer an der Wand.

Aus dieser Position können Sie sich in alle Richtungen, nach vorne, nach hinten und zur Seite bewegen. Wenn Sie in einem Gelenk eine Spannung verspüren, bleiben Sie in dieser Position und verstärken Sie dadurch das angenehme Dehnungsgefühl.

Sie können dadurch eine sehr gute Dehnung im Hüft- und Schulterbereich erzielen. Außerdem ist es eine exzellente Spannungsübung für den gesamten Körper. Je länger Sie in dieser Stellung bleiben, umso anstrengender wird es.

Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!