

ÜBUNG DES MONATS FEBRUAR



Mobilisation des Brustkorbes, Entlastung der Verdauungsorgane, Dehnung der vorderen Beinmuskulatur

Durch unsere Arbeitshaltung im Alltag ist bei den meisten Menschen die Muskulatur der vorderen Körperseite verkürzt und in der Innenrotation fixiert.

Knien Sie sich auf den Boden und legen Sie sich rücklings auf einen großen Gymnastikball.

Die Hände strecken Sie entweder nach hinten über den Kopf oder rechtwinkelig vom Körper weg.

Um die Spannung zu erhöhen drücken Sie das Becken vom Ball weg.

Wenn Ihnen das Knien schwer fällt, setzen Sie sich auf den Ball, lassen das Gesäß Richtung Beine rutschen, sodass Sie rücklings auf dem Ball liegen und die Beine stabil am Boden stehen.



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