

ÜBUNG DES MONATS

AUGUST



Um die seitlichen Verspannungen der Gebärmutterbänder zu lösen, legen Sie eine Hand über Ihr Schambein, ca. 3 cm neben der Mittellinie.

Tasten Sie, ob Sie in der Tiefe Verspannungen spüren.

Wenn ja, haken Sie sich in diesem Bereich mit den Fingern ein.

Ihre aufgestellten Beine neigen Sie zur Gegenseite und schaukeln mit den Knien leicht, um die Spannung zu erhöhen.



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.