

ÜBUNG DES MONATS

JULI



Gynäkologische Übung zur Mobilisierung des Unterbauches von Dr. Cathy

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Die Hände legen Sie über Ihr Schambein und drücken in die Tiefe Ihres Bauchraumes. Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen strecken Sie die Beine etwas aus und ziehen die Hände Richtung Nabel. Beim neuerlichen Einatmen halten Sie die Spannung in den Beinen und Armen aufrecht.

Wiederholen Sie die Übung 3-mal, bis Ihre Beine ganz gestreckt sind.

Durch diese Übung können Sie Spannungen aus Blasen- und Gebärmutterbändern beseitigen, und Sie regulieren Spannungen im Dünndarmbereich.



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.