

ÜBUNG DES MONATS

April



Dehnung der Rückenmuskulatur

Um den Rücken zu entspannen und zu dehnen stellen Sie sich wieder auf die Zehenspitzen und gehen Sie dabei leicht in die Knie. Nun beugen Sie den Oberkörper in den Hüftgelenken soweit nach vorne bis er annähernd parallel zum Boden ist. Schieben Sie die Hände fest nach vorne über den Kopf, sodass Sie im unteren Rücken ein gutes Dehngefühl verspüren. Bleiben Sie längere Zeit in dieser Position und genießen Sie das Gefühl des „Längerwerdens“.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**
T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:
www.physiotherapie-neureiter.at