

# ÜBUNG DES MONATS

## OKTOBER



### **Lockerung/Mobilisation d. Nacken- & Zwischenschulterblattmuskulatur**

Lehnen Sie sich an ein Türblatt, sodass Sie auf der Muskulatur zwischen Wirbelsäule & Schulterblatt einen Druck verspüren. Stellen Sie die Beine etwas breiter und nach vorne. Gehen Sie leicht in die Knie, so bekommen Sie die größte Auflagefläche für die Lockerung der Muskeln. Nun schwingen Sie mit dem Arm nicht zu schnell, so lange es Ihnen angenehm ist, nach vorne & hinten.

**ACHTUNG:** Halten Sie mit der anderen Hand die Tür.

### **Physiotherapie Neureiter**

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

weitere Übungen finden Sie unter:  
[www.physiotherapie-neureiter.at](http://www.physiotherapie-neureiter.at)



**Viel Spaß !!**