

ÜBUNG DES MONATS

APRIL



Kombinationsübung für die Waden

Stellen Sie sich mit den Zehenballen auf eine Stufe.
Halten Sie sich mit einer Hand am Geländer fest.

1. Jetzt drücken Sie dosiert die Fersen für ca. 30 – 60 Sekunden nach unten, so dass Sie ein deutliches Dehngefühl spüren.
2. Dann ziehen Sie die Fersen langsam, so weit wie möglich nach oben.

Wiederholen Sie diese Übung 3 – 5 Mal hintereinander.

Als zusätzliche Variante können Sie die Übung nur mit einem Fuß machen, oder Sie senken einen Fuß während Sie den anderen im Wechsel gleichzeitig hochziehen.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at

Viel Spaß !



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.