

ÜBUNG DES MONATS

APRIL



Dehnung der hinteren Beinmuskeln

Bewegen Sie sich aus dem Halbkniestand nach hinten, sodass Sie auf der Ferse zum Sitzen kommen. Nun greifen Sie im Spreizgriff von unten in Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur. Bewegen Sie den Vorfuß des gestreckten Beines und den Oberkörper gleichförmig nach hinten und vorne, massieren Sie dabei die Muskeln.



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.