

ÜBUNG DES MONATS

JÄNNER



Kräftigung der oberen Bauchmuskulatur

Bei angewinkelten Beinen ziehen Sie ihr Kinn zur Brust und rollen sich mit Hilfe der Bauchmuskulatur, soweit es für Sie möglich ist, auf.

Die Arme sollen den Kopf nicht nach vorne drücken – sie dienen nur als Führung.

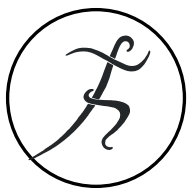
Achten Sie darauf, dass Ihre Lendenwirbelsäule gut am Boden aufliegt.

Wiederholung dieser Übung 10 – 15 mal mit 3 – 5 Sätzen.

Physiotherapie Neureiter

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

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



Viel Spaß !!