

ÜBUNG DES MONATS

MAI



Therabandübung für die Nackenmuskulatur

Legen Sie das Theraband in Stirnhöhe um den Kopf und bringen Sie es leicht auf Spannung. Durch Bewegungen des Kopfes gegen den Spannungswiderstand wird die Nackenmuskulatur gekräftigt.

Die Hauptbewegungsrichtungen sind:
nach **vorne / hinten**,
links / rechts.

Natürlich können Sie auch jede andere Zugrichtung wählen.

Beginnen Sie mit 7 Wiederholungen pro Satz und steigern Sie je nach eigener Kondition.



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.