



Dynamisch

Ihr Bindegewebe „liebt“ es durch federnde Übungen bewegt zu werden.

Lehnen Sie sich in Liegestützposition an die Wand, spreizen Sie dabei die Finger weit auseinander, so als wären Sie eine Sprungfeder.

Aktion:

Stoßen Sie sich in schnellen rhythmischen Bewegungen von der Wand ab und versuchen Sie „leise“ zu landen. Man sollte dabei das Gefühl haben, als würde die Hand auf einem Trampolin landen.

Wechseln Sie dabei die Handposition so, dass Sie nicht immer an derselben Stelle landen.

Wiederholen Sie die Übung 6 – 7mal.

Um die Übung zu erschweren, stellt man die Beine weit von der Wand weg.



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.