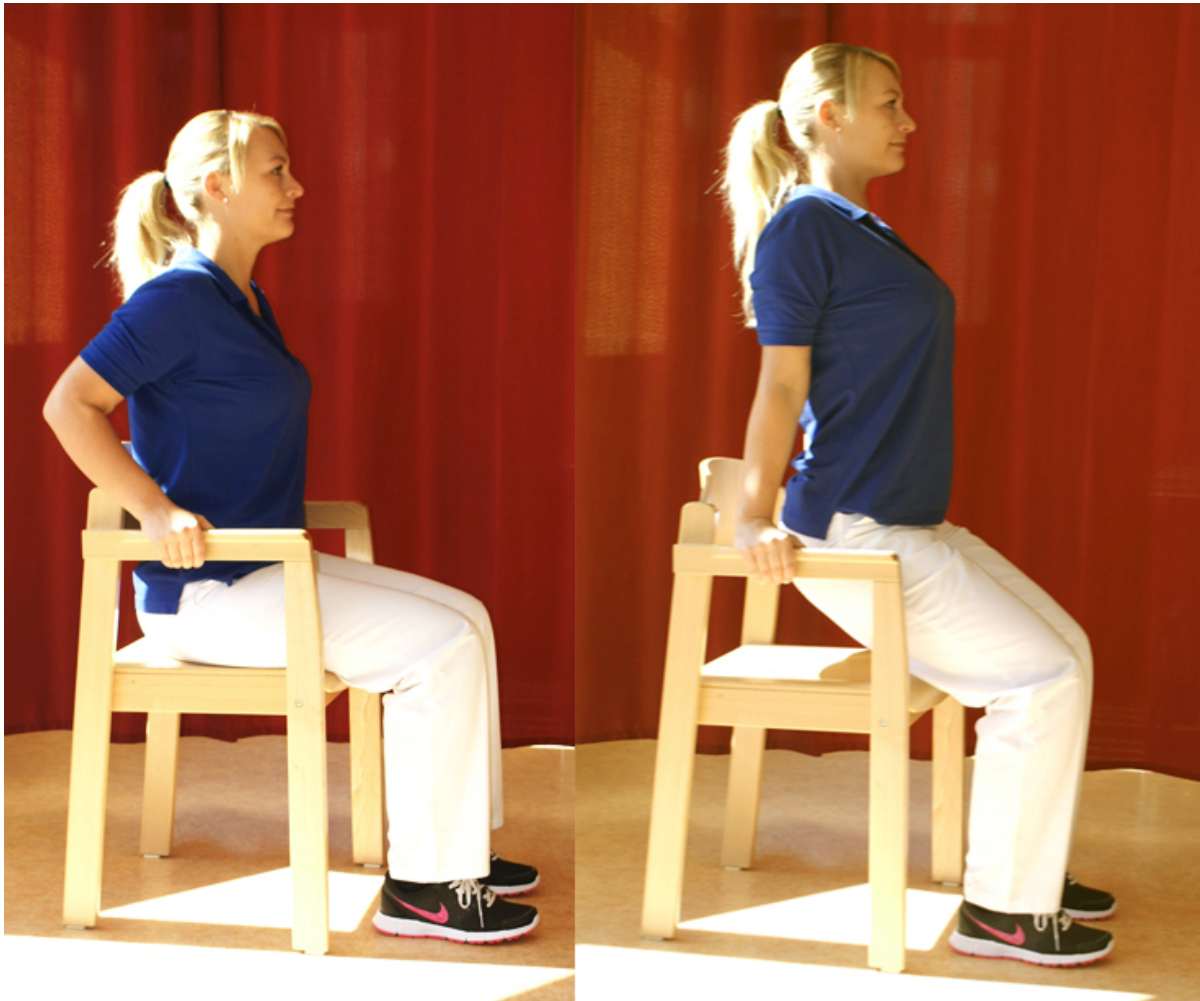


Physio-Tipp Juni 2016 – Bewegungsübung zur:

- Kräftigung der Arme
- Verbesserung der Rumpfaufrichtung



Ausgangsposition:

Sitz auf einem Stuhl mit zwei Armlehnen. Beide Hände stützen sich auf den Lehnen ab.

Durchführung der Übung:

Den Oberkörper leicht nach vorne beugen und sich mit beiden Armen nach oben drücken.

Dauer:

3 x 10 Wiederholungen.

Anmerkung:

Bei dieser Übung sollten keine Schmerzen im Handgelenk oder Armbereich entstehen. Während des Hochdrückens sollten sie das Brustbein nach vorne oben schieben. Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.