

## Physio-Tipp Dezember 2016 – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung der Nervengleitfähigkeit der Arme und der Beine
- Dehnung der Fingerbeuger
- Mobilitätsverbesserung der Wirbelsäule und der Hüften



### **Ausgangsposition:**

Breitbeiniger, aufrechter Sitz auf einem Hocker. Die Hände sind ineinander verschränkt und die Handflächen zeigen nach vorne.

### **Durchführung der Übung:**

Zuerst die Hände in dieser verschränkten Position nach vorne ausstrecken und anschließend die Handflächen, durch die Vorneigung des Oberkörpers, in Richtung Boden führen. Beine bleiben dabei in der breitbeinigen Position. Anschließend den Oberkörper wieder aufrichten und die Hände nach oben strecken.

### **Dauer:**

3 x 10 Wiederholungen

### **Anmerkung:**

Wenn die Hände bei dieser Übung den Boden nicht berühren, ist das kein Problem. Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.

**Viel Spaß beim Trainieren! Bei Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung unter Tel.: 0 85 32 / 87 – 939, Arthur Danner, Leiter Physiotherapie, KWA Klinik Stift Rottal**