

ÜBUNG DES MONATS

JULI



Rocking

Mobilisation der Wirbelsäule

Setzen Sie sich auf den Boden, ziehen Sie die Beine an und greifen Sie unter die Kniekehlen.

Nun rollen Sie sich nach hinten bis zu den Schultern oder Hinterkopf ab und wieder zurück.

Nun wiederholen Sie diese Übung mehrmals hintereinander und achten Sie darauf, in welchen Bereichen die Bewegung nicht so gut läuft.

Nach einigen Wiederholungen ist oftmals schon eine Harmonisierung des Bewegungsablaufes zu bemerken.

Weitere „Übungen des Monats“ können Sie gerne in unserer Praxis abholen.

Physiotherapie Neureiter

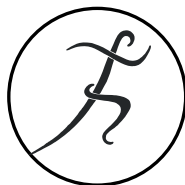
Ihr Partner für Bewegung

im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!