

# ÜBUNG DES MONATS

JUNI



## **Drehdehnungslagerung, Mobilisierung der unteren HWS**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Die Arme strecken Sie seitlich aus – eine Handfläche nach oben, eine nach unten. Der Kopf und die Knie sollten gegengleich gedreht werden.

### Aktion:

Drehen Sie den Kopf, die Knie und die Handflächen in einem gleichförmigen Rhythmus. Nach einigen Minuten werden Sie zwischen den Schulterblättern eine deutliche Entspannung spüren.



**Physiotherapie Neureiter**  
Ihr Partner für Bewegung  
Im **Gsundhaus Abtenau**  
T: 06243/28840



Folgen Sie uns auf Facebook unter  
Physiotherapie Neureiter.