

ÜBUNG DES MONATS

MAI



Mobilisation der Brustwirbelsäule

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf den Boden, so dass der gesamte Rücken mit der Muskulatur zwischen Wirbelsäule und dem Schulterblatt am Türblatt aufliegt.

Nun bewegen Sie den unteren Rücken von der Tür weg, so dass Sie eine Biegebewegung des gesamten Rückens nach hinten machen; der Kopf wird dabei am Türblatt vorbeigeführt, so dass sich der Druck auf die Muskulatur verstärkt.

Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**
T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!