

ÜBUNG DES MONATS

JUNI



Fascienrolle

Stellen Sie sich vor, Ihr gesamter Körper besteht aus Strohhalmen/Hohlfasern aus denen die unterschiedlichsten „Körpermaterialien“ (Muskeln, Fascien..) gebildet werden und der Rest sind verschiedenste Flüssigkeiten (95% unseres Körpervolumens).

Wenn man sich langsam über die Rolle rollt, werden die Flüssigkeiten durch die Holfasern gepresst. Dadurch lockern sich die verspannten Regionen, bzw. zu weiches Bindegewebe bekommt mehr Spannung.

Anleitungen und Bestellmöglichkeiten finden Sie im Internet unter „Black Roll“ oder „Fascienrolle“.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.