

ÜBUNG DES MONATS

SEPTEMBER



Mobilisation d. Schlüsselbeines & d. vorderen Rippen

Wenn Sie Probleme in der Halswirbelsäule und der Muskulatur zwischen den Schulterblättern haben, ist die Ursache oft ein verkeiltes Schlüsselbein.

Lehnen Sie sich seitlich des Brustbeines, dort wo die Rippen angewachsen sind, an ein Türblatt.
Sie sollten dabei auch einen leichten Druck auf den Anfang des Schlüsselbeins spüren.
Schwenken Sie nun den Arm, so lange es Ihnen angenehm ist, nach vorne & hinten.
ACHTUNG: Halten Sie mit der andern Hand die Tür fest.

Physiotherapie Neureiter

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

weitere Übungen finden Sie unter:
www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!