

ÜBUNG DES MONATS

JULI



**„Blackroll“
„Schmerzhaft aber gut!“**

Durch einfache Rollübungen mit der „Fascienrolle“ mobilisieren Sie Ihr Bindegewebe und Ihre Wirbelsäule. Außerdem gleichen Sie die Spannungen in den Muskeln und Fascien aus.

Sie können Dauer und Intensität selbst sehr gut regulieren. Je regelmäßiger Sie die Rolle anwenden, umso effizienter ist das Ergebnis und umso schneller spüren Sie keine Schmerzen mehr bei den Übungen.

Wichtig:

Das Rollen so langsam als möglich durchführen – Zeitlupentempo.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung

Im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.