

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.