

ÜBUNG DES MONATS

JÄNNER



Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

Stützen Sie die Hände auf einem Tisch, oder einer mittelhohen Kommode ab.

Neigen Sie den Oberkörper so weit nach vorne bis Sie eine 90°-Neigung haben.
Beugen Sie die Ellbogen und die Knie und machen von diesen aus leichte Kreisbewegungen.

Wenn Sie sich nur mit den Ellbogen bewegen, können Sie den Nacken- u. Schulterbereich lockern.

Wenn Sie sich mit den Knien bewegen, lockern Sie das Becken und die Lendenwirbelsäule.

Wenn Sie sich mit beiden gleichzeitig bewegen, mobilisieren Sie die gesamte Wirbelsäule.

Diese Übung ist sehr schonend. Sie werden nach kurzer Zeit bereits eine deutliche Verbesserung spüren!

Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung

im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!