

ÜBUNG DES MONATS

Juli



Geheimtipp

Dieses Mal gibt es einen kleinen Geheimtipp:

Eines meiner beliebtesten“ Trainingsgeräte“ ist ein Socken, in welchen wir 2 Tennisbälle stecken, und anschließend knoten wir diesen fest zusammen.

Legen Sie sich mit dem Kreuzbein auf die Bälle, dann können Sie einerseits Ihr Becken mobilisieren, wenn Sie sich vorsichtig über die Bälle schieben, werden die Wirbelsäule und die Rippen wieder beweglicher. Durch das Darübergleiten lockern sich verklebte Bindegewebsschichten und Sie merken augenblicklich eine Entspannung im Rücken. Schieben Sie Ihren Körper so weit nach oben, dass Sie auch die Halswirbelsäule behandeln und die Bälle am Kopfelenk zu liegen kommen. Dies kann eine enorme Erleichterung bei Kopfschmerzen sein.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at

Viel Spaß !