

ÜBUNG DES MONATS

August



Wenn Sie die Bälle zwischen die Schulterblätter und Wirbelsäule platzieren, können Sie wunderbar die Verspannungspunkte im Schulterblattbereich lösen. Dasselbe funktioniert auch sehr gut an der Außenseite des Oberarms.

Falls Sie bei der Fußübung vom Monat Juni mit nur einem Ball Probleme haben, probieren Sie es einmal mit dem „Trainingssocken“.

Nach sportlicher Betätigung oder bei Verspannungen in den Beinen rollen Sie Ihr gesamtes Bein über die Bälle. Sollten Sie mit den Venen Probleme haben, üben Sie hierbei nur vorsichtigen Druck auf die Bälle aus!



Physiotherapie Neureiter

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

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

Viel Spaß !