

KWA Physio-Tipp Dember 2017 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit
- Mobilisierung der Schultergelenke



Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl oder Hocker

Durchführung der Übung:

Drehung des Rumpfes und die Arme bewegen sich diagonal von unten rechts nach oben links und umgekehrt.

Der Kopf folgt der Bewegung der Hände,

Jede Drehung sollte 15-mal erfolgen.

Anmerkungen:

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.

Falls eine Schwindelsymptomatik auftreten sollte dann bitte die Übung langsamer durchführen.

Viel Spaß beim Trainieren! Bei Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung unter Tel.: 0 85 32 / 87 – 939, Arthur Danner, Leiter Physiotherapie, KWA Klinik Stift Rottal