

Physio-Tipp April 2017 – Bewegungsübung zur:

- Aktivierung der Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit



Ausgangsposition:

Rückenlage mit seitlich ausgestreckten Armen. Die Handflächen zeigen nach oben.

Durchführung der Übung:

Den Kopf anheben, den Oberkörper zur anderen Seite drehen, und die rechte Handfläche auf die linke Handfläche legen. Diese Übung im Wechsel durchführen.

Dauer:

10mal zu jeder Seite drehen.

Anmerkung:

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Ruhig und gleichmäßig atmen.