

Physio-Tipp August 2017 – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung der Rumpfmobilität
- Aktivierung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Steigerung der Rumpfmobilität



Ausgangsposition:

- Aufrechter Sitz auf einem Hocker
- Hände liegen übereinander im Nacken

Durchführung der Übung:

- 10x nach rechts drehen
- 10x nach links drehen

Dauer:

5x jeder Seite wiederholen

Anmerkung: Die Übung sollte schmerzfrei und zu Beginn langsam durchgeführt werden. Während der Übung sollte der Rumpf immer aufrecht gehalten werden. **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**