

Extensions-Mobilisation

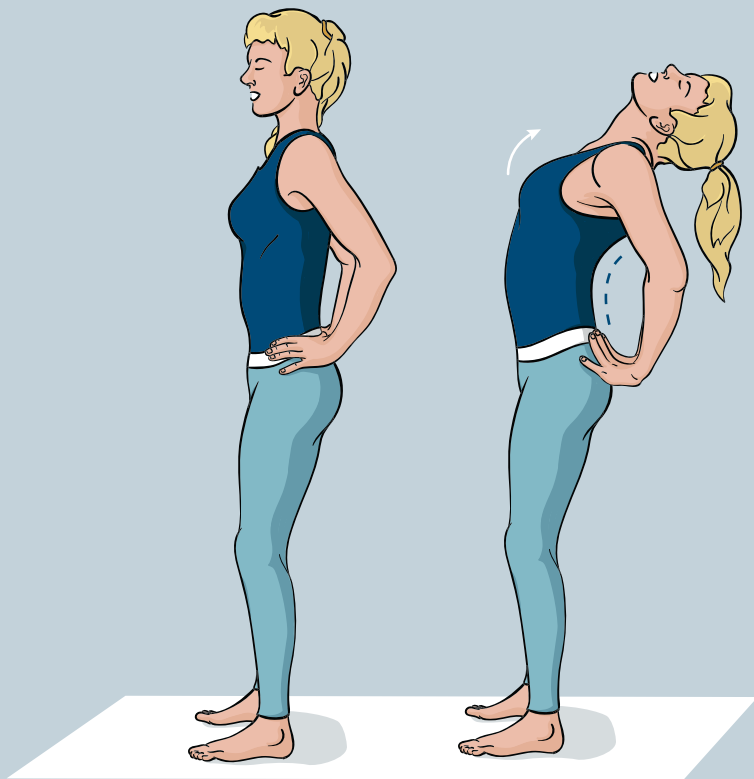


ILLUSTRATION
CHRISTOPH KUTTA

WARUM?

Durch die Bewegung werden die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule repositioniert und so Strukturen entlastet.

DARUM!

Im freien Stand wird die Lendenwirbelsäule „überstreckt“ und über die Hände bewegt.

WICHTIG:

Es dürfen leichte Irritationen im Bereich der Wirbelsäule (lokal begrenzt) entstehen, jedoch keine ausstrahlenden Schmerzen in Richtung Gesäß.
Bei dem Ausführen der Übung nicht in die Knie gehen.

HB
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.
www.hbphysio.de