

Neuronale Dehnung



ILLUSTRATION
CHRISTOPH KUTTA

WARUM?

Eine Einschränkung der neuronalen Strukturen im Bereich der Beine kann durch diese Mobilisation gelockert und gelöst werden.

DARUM!

Durch ein komplettes Einsinken des Körpers, Strecken eines Beines und gefalteten Händen hinter dem Rücken ist das Nervensystem auf Spannung gebracht. Aus dieser Position wird durch a) Beugen des Beines und Strecken des Kopfes und b) Strecken des Beines und Beugen des Kopfes der Nerv entspannt und wieder gespannt.

WICHTIG:

Diese Mobilisationsform zielt auf nervale Strukturen ab und darf daher nicht zu oft wiederholt werden.

HB
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.
www.hbphysio.de