



POSEIDON

THERAPIE BEWEGUNG MASSAGE



RüggäWind

Manual- und Bewegungstherapie

Flanke Ausführung

Arm lang in Zugrichtung des Therabandes über den Kopf führen und mit Handkante leicht gegen dieses drücken



Kinn einziehen

Körperseite nach aussen anstrengen, ohne dabei mit der Hüfte mitzuschieben!

Becken aufrichten

Anstrengung bis zur Ermüdung der Muskulatur halten

Zehen lang in den Boden drücken, Gewicht ruht auf Vorfuß