

Physio Gym



Physio Gym ist eine 6-teilige DVD Serie, die bei www.move-ya.de erschienen und erhältlich ist.

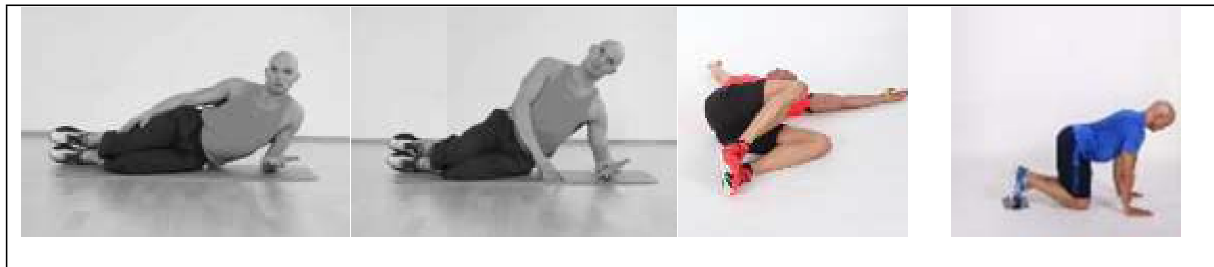
Brustwirbelsäule (Mobilität und Aufrichtung)

Um die Halswirbelsäule effektiv zu trainieren, muss zunächst die Brustwirbelsäule mobilisiert und in die Aufrichtung angesteuert werden



Nacken und Schultergürtel

Der Schultergürtel, der auf der Brustwirbelsäule ruht, wird mobilisiert und in seine funktionelle Stellung korrigiert



Halswirbelsäulen-Stabilisation und Dehnung

Nach Mobilisation, Schultergürtel Organisation und Aufrichtung wird abschließend die HWS in Aufrichtung isometrisch trainiert und gedehnt

