



POSEIDON

THERAPIE BEWEGUNG MASSAGE



RüggäWind

Manual- und Bewegungstherapie

Murmel Ausführung



Bauch, Gesäss
und
Oberschenkel
lockerlassen

Körper aufrecht halten

Knie hinten
langstrecken

Fuss liegt locker
auf der Murmel

Die Murmel kann im ganzen muskulären Bereich zwischen der Ferse und den Zehengrundgelenken platziert werden; ausgeschlossen sind die Ferse selbst, sowie die vorderen Anteile des Fusses, also alles was knöchern ist

Durch Verlagerung des Körpergewichts Druck auf Schmerzpunkt ausüben, warten bis der Schmerz nachlässt

