

Mit diesen 5 TABRO Selbstmassage-Übungen fühlst du dich bereits nach 5 Min viel entspannter

Sanfte Bewegungen. Bewusst atmen. Den eigenen Körper spüren.



Für eine kurze Runde: ungefähr 1 Minute je Übung, einschließlich der Positionswechsel. Wähle innerhalb dieser Zeit die Variante, die sich für dich angenehm anfühlt. Das Empfinden ist individuell.

01 Nacken entspannen

KÖRPER-POSITION

Rückenlage.

TABRO-POSITION

Das TABRO „Doppel-Kreuz“ unter den Hinterkopf legen, sodass eine spürbare, angenehme Nackendehnung entsteht.

BEWEGUNG

Den Kopf entspannt und langsam hin und her schaukeln.

EFFEKT

Entspannung für den Nacken.

DEIN MASS

Beginne mit wenig Druck und kleinen Bewegungen. Atme ruhig weiter und bleibe im angenehmen Bereich.

02 Rücken entspannen

KÖRPER-POSITION

Im Sitzen, auch wunderbar in Rückenlage.

TABRO-POSITION

Im Sitzen die TABRO-Doppelrollen oder TABRO-Einzelkugeln zwischen Rücken und Sessel einklemmen. In Rückenlage liegen sie zwischen Rücken und Boden, jeweils neben der Wirbelsäule.

BEWEGUNG

- a) Am Sessel: Mit dem Oberkörper langsam hin- und herrollen.
- b) Am Boden: Kreisende Bewegungen mit den Armen ausführen.

EFFEKT

Entspannung für den Rücken.



Anwendungsbeispiel: TABRO im Sitzen.



Anwendungsbeispiel: TABRO in Rückenlage mit Armbewegung.

03 Unteren Rücken & Hüfte entspannen

KÖRPER-POSITION

Rückenlage mit aufgestellten Beinen.

TABRO-POSITION

- a) Das TABRO „Doppel-Kreuz“ parallel rechts und links neben der Lendenwirbelsäule positionieren.
- b) Alternativ die TABRO-Doppelrollen asymmetrisch legen: Eine Doppelrolle liegt zwischen Boden und Beckenbereich. Die zweite liegt auf der anderen Körperseite zwischen Boden und unterem Rücken, neben der Lendenwirbelsäule.

BEWEGUNG

Das Becken langsam von rechts nach links schieben und über die TABROs hin und her rollen.

EFFEKT

Entspannung im unteren Rücken und im Hüftbereich.

04 Kniebereich entspannen

KÖRPER-POSITION

Bankstellung: auf beiden Händen und Knien aufgestützt.

TABRO-POSITION

Die TABROs direkt unterhalb der Kniescheiben positionieren, nicht auf den Kniescheiben.

BEWEGUNG

Langsam vor- und zurückrollen. Den Druck über die Hände mitsteuern.

EFFEKT

Entspannung im Bereich der Kniegelenke.

05 Füße entspannen

KÖRPER-POSITION

Stehend. Bei Bedarf an einer stabilen Stuhllehne oder einer Wand festhalten.

TABRO-POSITION

Die beiden TABRO-Doppelrollen unter den Fußsohlen platzieren.

BEWEGUNG

Die Füße abwechselnd langsam vor- und zurückrollen.

EFFEKT

Entspannung in den Füßen.

MEHR LEICHTIGKEIT IM ALLTAG

Die TABRO Selbstmassage setzt Druck- und Bewegungsreize im Faszien-Bindegewebe und in der Muskulatur. Sie kann helfen, Spannungsgefühle zu verringern und den Körper bewusster wahrzunehmen. So kann ein Gefühl von Entspannung und mehr Leichtigkeit entstehen.

ACHTSAM ÜBEN

Kein direkter Druck auf Wirbelsäule oder Kniescheiben. Bei stechendem Schmerz, Taubheit oder Schwindel abbrechen. Bei akuten Verletzungen oder bestehenden Beschwerden die Anwendung vorher fachlich abklären.