covemo – hier kommt er zum Einsatz

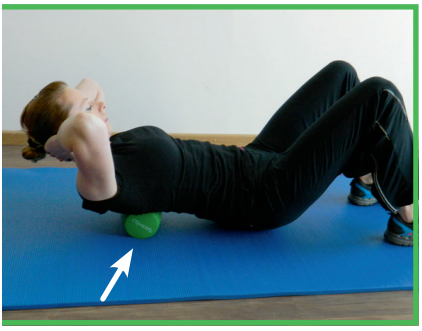
Sie können den **covemo** bei Problemen und Verspannungen in allen Bereichen der Wirbelsäule einsetzen:

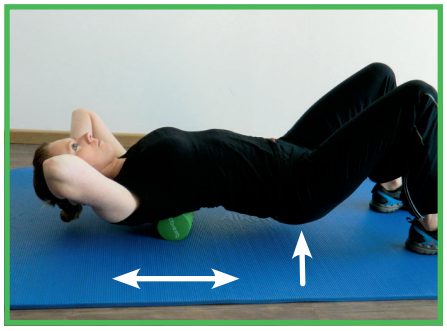
Für die Brustwirbelsäule COVEMOves advanced

Nachdem Sie die Basic Moves für die Brustwirbelsäule verinnerlicht haben und sich Ihr Rücken an den **covemo** gewöhnt hat, können Sie mit der nächsten Stufe, den **covemoves** für Fortgeschrittene, beginnen.

Auf dem Boden oder auf einer Matte liegend bewegen Sie sich auf der Rolle. Dabei erreichen Sie wichtige Muskelpartien, entspannen und mobilisieren gezielt die Wirbelsäule im Bereich zwischen dem oberen Rand der Schulterblätter und dem unteren Teil der Brustwirbelsäule. Die „Advanced Moves“ schulen aber auch in spezieller Weise die Koordination, Stabilität und Beweglichkeit Ihrer gesamten Wirbelsäule.

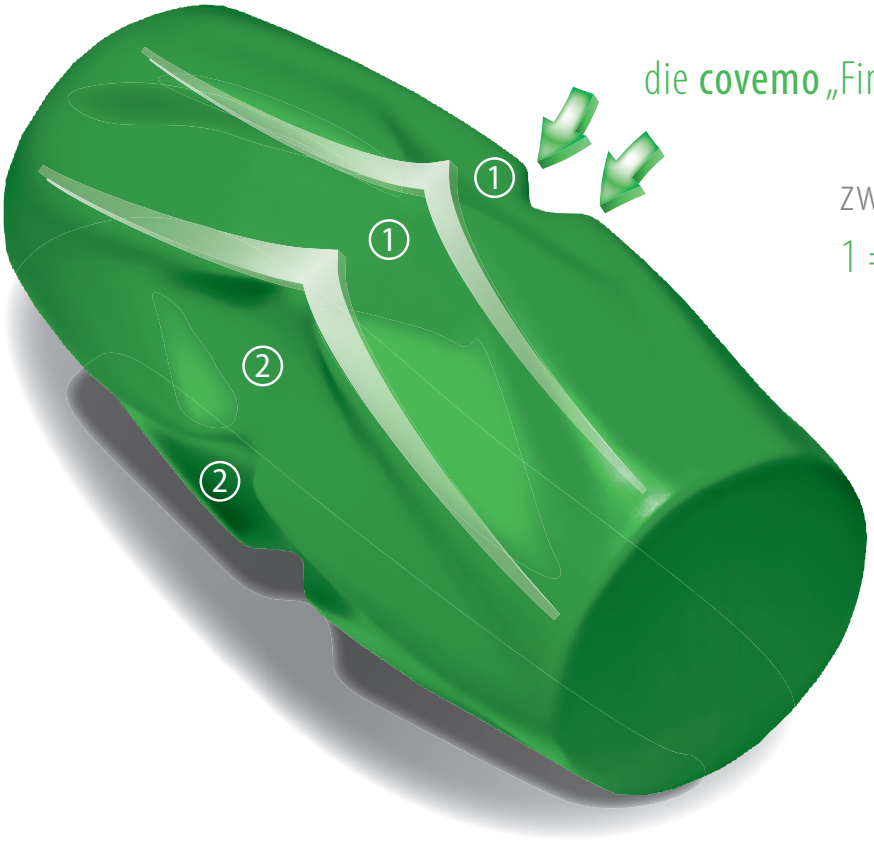
- Legen Sie sich auf den Rücken (am besten auf eine dünne Matte oder eine gefaltete Decke) und stellen Sie Ihre Füße auf, sodass die Knie etwa 90 Grad angewinkelt sind.
- Heben Sie nun Ihren Oberkörper leicht an und platzieren Sie die grüne Rolle mittig unter Ihre Schulterblätter. Die Pfeilrichtung des **covemo** zeigt kopfwärts (siehe Folgeseite).
- Um Ihren angehobenen Kopf zu stabilisieren, legen Sie ihn in Ihre verschränkten Hände. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur leicht an.
- Heben Sie nun den Po an – je höher Sie ihn heben, desto stärker empfinden Sie den Druck. Steigern Sie sich langsam, denn der Druck sollte nicht unangenehm sein! (Der **covemo** hat einen speziell entwickelten, optimal wirkungsvollen Härtegrad, der bei sehr stark verspannter Muskulatur anfangs etwas Gewöhnung braucht.)
- Stabilisieren Sie Ihre Position. Beginnen Sie nun, Ihre Wirbelsäule langsam nach vorn und wieder zurück über den **covemo** zu „rollen“. Achten Sie darauf, dass Sie den **covemo** kopfwärts nur bis zum oberen Rand der Schulterblätter spüren, nicht an der Halswirbelsäule. In der Gegenrichtung „wenden“ Sie knapp unterhalb der Schulterblätter (nicht bis in die Lendenwirbelsäule rollen).
- Bereits ein bis zweimal je 15 Sekunden pro Tag können ausreichend sein.





Weitere Informationen, auch wann Sie den covemo nicht anwenden sollten, unter **www.covemo.de**

covemo



die **covemo** „Fingertips“

zwei unterschiedliche Vertiefungen
1 = geringer, 2 = tiefer

Die Pfeilrichtung (siehe transparente Pfeile) des **covemo** zeigt kopfwärts

Weitere Informationen, auch wann Sie den covemo nicht anwenden sollten, unter **www.covemo.de**