

# Segmentale Aufrichtung

mit Fokus auf Brustwirbel



ILLUSTRATION  
CHRISTOPH KUTTA

## WARUM?

Das Bewegungsausmaß der Brustwirbelsäule durch Mobilisation jedes einzelnen Wirbels verbessern und das Gespür für die einzelnen Bewegungen trainieren.

## DARUM!

Rücklings gegen eine Wand stellen und probieren die komplette Wirbelsäule in Kontakt zur Wand zu bringen. Aus dieser Position probieren die Brustwirbelsäule von der Wand abzurollen und wieder auszurollen. Diese Bewegung sollte kontrolliert und etwas langsamer durchgeführt werden, um auch jeden Wirbel einzeln zu bewegen.

---

## WICHTIG:

Der Rest der Wirbelsäule sollte permanenten Kontakt zur Wand beibehalten.

**HB**  
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.  
[www.hbphysio.de](http://www.hbphysio.de)