

# Brustwirbelsäulen- Mobilisation durch Elevation

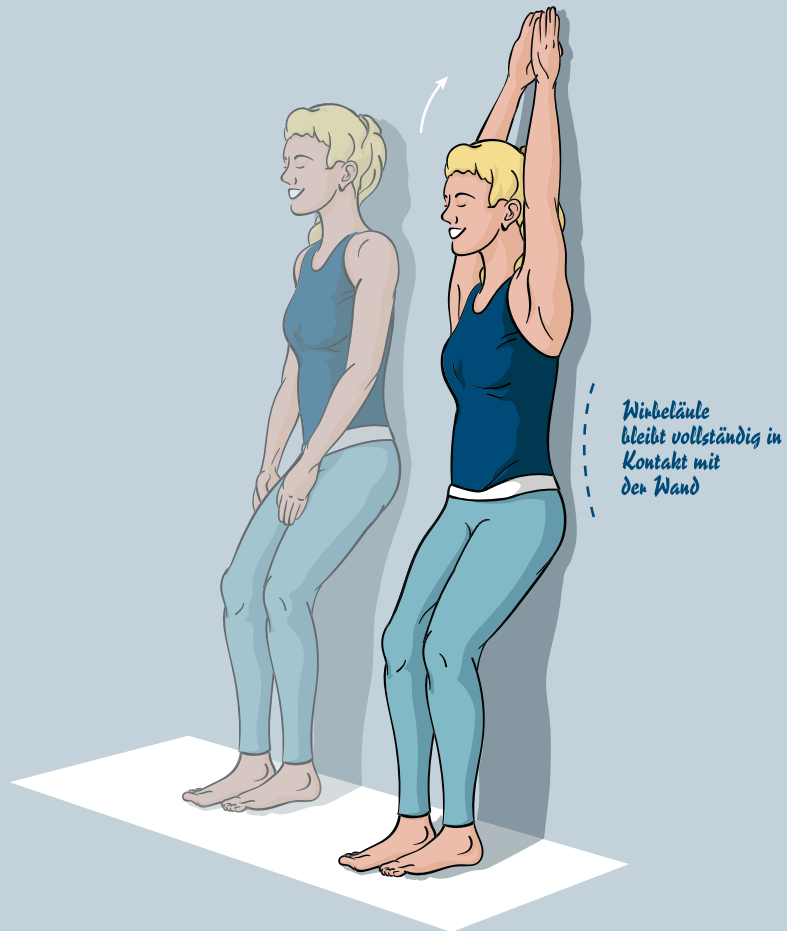


ILLUSTRATION  
CHRISTOPH KUTTA

## WARUM?

Das Bewegungsausmaß der Brustwirbelsäule durch Mobilisation der Wirbel gegeneinander verbessern und der täglichen „Fehlstellung“ am Arbeitsplatz entgegenwirken.

## DARUM!

Rücklings gegen eine Wand stellen und probieren die komplette Wirbelsäule in Kontakt zur Wand zu bringen. Über das Anheben der gestreckten Arme über den Kopf und gleichzeitiger Einatmung eine Aufrichtung der Brustwirbelsäule erreichen.

## WICHTIG:

Der Rest der Wirbelsäule, insbesondere die Lendenwirbelsäule, sollte permanenten Kontakt zur Wand beibehalten.

**HB**  
PHYSIO

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