

# Rotations-Mobilisation in Seitlage



ILLUSTRATION  
CHRISTOPH KUTTA

## WARUM?

Das Bewegungsausmaß der Brustwirbelsäule durch Mobilisation der Wirbel gegeneinander verbessern.

## DARUM!

In Seitenlage auf den Boden legen, die Beine sind angewinkelt und die Arme nach vorne ausgestreckt. Aus dieser Position wird der obere Arm in Kombination mit einer Kopffrotation und gleichzeitiger Einatmung zur anderen Seite geführt.

---

## WICHTIG:

Bei dieser Übung sollten sich die Knie nicht voneinander und nicht vom Boden lösen. Diese Rotationsmobilisation der Arme sollte immer in der Achse der Wirbelsäule stattfinden.

**HB**  
PHYSIO

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