

Passive Mobilisation über Handtuch



ILLUSTRATION
CHRISTOPH KUTTA

WARUM?

Das Bewegungsausmaß der Brustwirbelsäule durch eine passive Mobilisation der Wirbel gegeneinander verbessern.

DARUM!

Langsitz auf dem Boden, ein zusammengerolltes Handtuch unter der Brustwirbelsäule platzieren. In Kombination mit einer Ausatmung wird sich über dieses Widerlager „gelehnt“ und die Wirbel werden gegeneinander mobilisiert. Das Handtuch an verschiedenen Stellen des Rückens positionieren und die Übung wiederholen.

WICHTIG:

Das Gesäß sollte permanent in Kontakt zum Boden sein und die Beine angestellt.

HB
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.
www.hbphysio.de