

# Mobilisation der Brustwirbelsäule



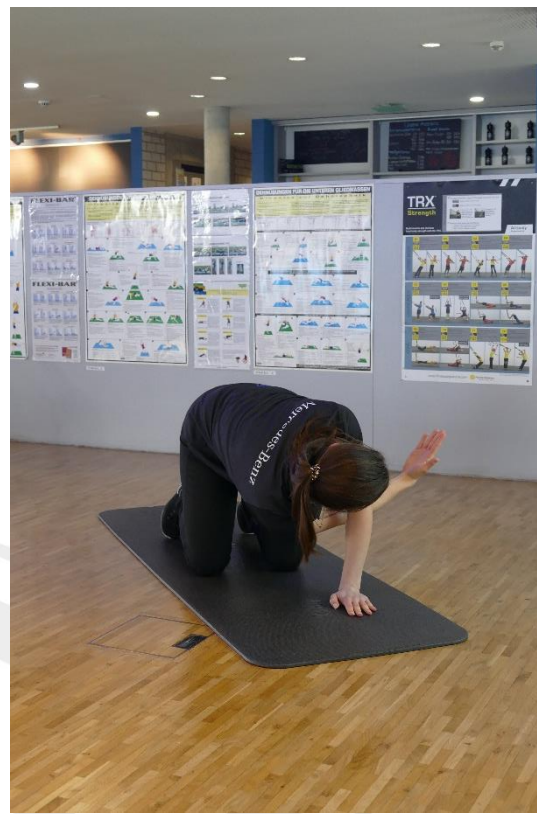
## 1. Zielgruppe

Diese Übung dient der Mobilität bzw. Beweglichkeit der Brustwirbelsäule. Da Mobilisationsübungen im Allgemeinen sehr empfohlen werden, ist diese Übung ohne Einschränkung für alle Zielgruppen geeignet.

## 2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Im Vierfüßlerstand auf der Matte positionieren: dabei stehen die Oberschenkel senkrecht – Knie sind auf der Matte aufgesetzt
- Der rechte Arm ist zur Decke gestreckt, die Augen schauen zur rechten Hand; der linke Arm steht senkrecht – linke Hand ist auf der Matte aufgesetzt

Der rechte Arm wird nun aus der Ausgangsposition unter dem Körper durchgeführt. Während der Bewegung bleibt der Arm nahezu gestreckt. Der Oberkörper dreht sich komplett mit. Der Blick folgt dabei der rechten Hand. Aus dieser Endposition wird wieder in die Ausgangsposition zurückgekehrt. Die Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt. Nach einigen Wiederholungen wird der Arm gewechselt.

### 3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 3 Sätze x 5 – 10 Wiederholungen

### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung größer ausführen

Auf unserer Homepage finden Sie in der Rubrik „Trainingsvideothek“ zusätzlich ein Video mit der Trainingsausführung der Übung.

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com)

