

## Mobilisation der Wirbelsäule

### Wieviel:

1 x 10–15 Wdhl. In die Streckung

### Worauf achten:

3 verschiedene Positionen an der Brustwirbelsäule (oben, Mitte, unten)



### Material:

Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 1.5“	327 2813	
Sport-Thieme Faszientrainer „The Roll“	137 7806	

## Mobilisation der Wirbelsäule

### Wieviel:

1 x 10–15 Wdhl. aufdrehen

### Worauf achten:

- Das obere Knie bleibt in Kontakt mit dem Boden
- Der Kopf wird unterlagert
- Leichter: Gymnastikball oder Faszienrolle unterm oberen Knie



### Material:

Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 1.5“	327 2813	
Sport-Thieme Faszientrainer „The Roll“	137 7806	