

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	