

## 5. Brustwirbelsäule (BWS) Mobilisierung

	<p><b>Aste:</b> <u>Gerät: Fascienrolle</u> Hüftbreite Sitzposition auf dem Boden. Die Füße sind aufgestellt. Rolle auf Höhe der Schulterblattspitze (ca. Th8) platzieren. Gefaltete Hände hinter dem Kopf (Stützfunktion) – Einatmen und Zusammenrollen (Flexion)</p>
	<p><b>ESTE:</b> Bei der Ausatmung mobilisiert man die Wirbelsäule bei zunehmender Streckung (Extension) über die Rolle in Richtung Boden. Das Kinn wird zum Doppelkinn eingezogen. Das Becken bleibt beim gesamten Bewegungsablauf auf dem Boden. <b>5-10 Wdhl. 2-3 Sätze</b> Die Position der Rolle kann etwas nach oben und unten verschoben werden. (Ein Fascientraining des gesamten Rückens kann an die BWS-Mobilisierung angeschlossen werden).</p>