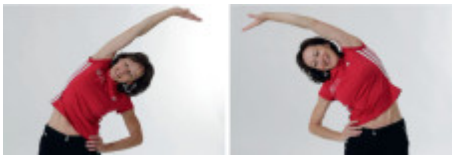
# Aufwärmen – Wirbelsäule: In alle Richtungen mobilisieren

**Diese Übungen dienen der Mobilisierung der Wirbelsäule. Die Bewegungen erfolgen vor-, rück- und seitwärts. Die Übungen können sowohl im Stehen als auch im Kniestand ausgeführt werden.**

Schulterbreiter Stand; Vorwärts- und Rückwärtsbeugen der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Stabilisierung des Beckens; kann auch im Kniestand ausgeführt werden.

Schulterbreiter Stand; linker Arm seitwärts hoch heben über den Kopf und Wirbelsäule seitwärts beugen, gegengleich. Handflächen nach oben. Kann auch im Kniestand ausgeführt werden.



Quelle: Zeitschrift «mobile» 4/2008, S. 22-23

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**