

Entspannungspfad: Wirbel für Wirbel aufrollen

Während dieser Übung wird die Wirbelsäule sanft mobilisiert. Sie dient einerseits zur Entspannung des Rückens sowie zur Aktivierung des ganzen Körpers.



Ausgangsposition leicht in den Knien. Die Arme über die Seite hochheben, bis sie über dem Kopf zusammen kommen und dazu einatmen. Die Arme vor den Körper nehmen und in die Hocke gehen. Einen Moment verweilen und danach Wirbel für Wirbel aufrollen.

→ [zur Postenkarte](#) (pdf)

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenesport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO