

# Rumpfmobilisation

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisation</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrecht stehen</li> <li>• Arme über den Kopf strecken</li> <li>• Rechter Arm fasst linkes Handgelenk</li> <li>• Oberkörper nach rechts lehnen und leicht ziehen</li> <li>• Armwechsel</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberkörper und Kopf zeigen immer nach vorne, nicht verdrehen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit geschlossenen Augen</li> </ul>



So geht's!