

# Mobilisation der Brust- und Lendenwirbelsäule – Teil 1

## Sanfte Mobilisation im Alltag

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und nur im schmerzfreien Bereich aus.

### Rücken rund und lang

Runde den Rücken langsam und richte ihn anschließend Wirbel für Wirbel wieder auf.

### Brustkorb öffnen

Ziehe die Schultern sanft nach hinten und öffne den Brustkorb.

### Seitliche Beweglichkeit

Neige den Oberkörper langsam nach rechts und links.

### Bewusst atmen

Verbinde jede Bewegung mit ruhigen Atemzügen.

## Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisation kann dazu beitragen, die natürliche Beweglichkeit zu erhalten und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu fördern.

## Hinweis

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.