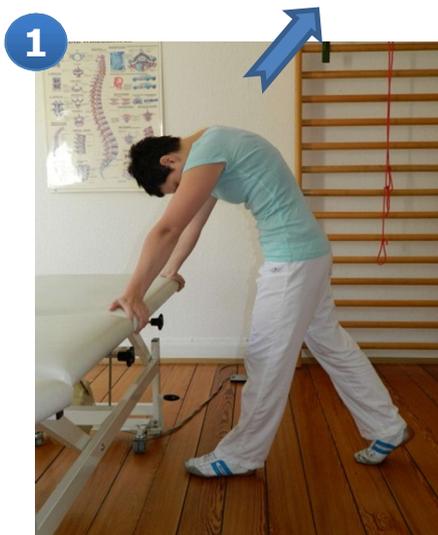


## Mobilisierung der Brustwirbelsäule



- AGST im Stand, mit beiden Armen auf einem Tisch, Fensterbank, Arbeitsplatte etc. abstützen, Arme in Außenrotation aufstellen, einen Fuß vor stellen, Ellenbogen die ganze Übung über gestreckt halten
- Abb. 1: Oberkörper wie einen „Katzenbuckel“ rund machen, Kinn zum Brustbein ziehen, Schulterblätter hinten auseinander schieben
- Abb. 2: Oberkörper strecken wie einen „Pferderücken“, dabei Kopf in den Nacken legen und Schulterblätter hinten zusammenziehen