

## Cat Cow

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Durchführzeit**.



1. Begeben Sie sich in einen Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass Ihre Fingerspitzen nach vorne zeigen und die Handflächen bei gestreckten Armen unter der Schulterhöhe aufsetzen.
2. Bilden Sie einen geraden Rücken. Ihr Blick geht in Richtung Boden. Spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskeln an, indem Sie den Bauchnabel einziehen.
3. Nun rollen Sie den Rücken nach und nach kontrolliert ein und bilden Sie einen Buckel – wie eine Katze. Ihr Kopf folgt der Rollbewegung. Verweilen Sie ca. 15 Sekunden.
4. Gehen Sie anschließend bewusst in Richtung Hohlkreuz-Haltung über, um die Rückenmuskulatur zu mobilisieren. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und strecken Sie Ihren Kopf nach vorne. Halten Sie wiederum 15 Sekunden.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Verspannungsschmerzen
- Skoliose
- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Rückenschmerz

### Ziele der Übung:

- Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit