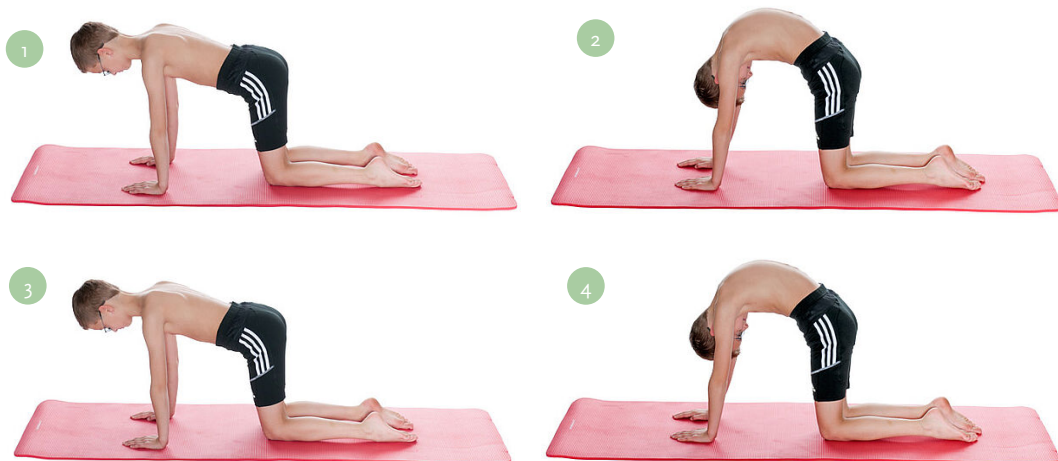


Katzenbuckel

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen**.



1. Begib dich in einen Vierfüßlerstand und schaue in Richtung Boden. Dein Kopf bildet eine Linie mit deinem Rücken. Deine Fingerspitzen sind nach vorne ausgerichtet, während deine Hände unter deiner Schulter auf dem Boden aufsetzen.
 2. Beginne nun langsam deinen Rücken wie eine Katze rund zu machen. Dein Kopf rollt sich ebenfalls ein.
 3. Nun gehe wieder in Ausgangsstellung.
 4. Wiederhole die Bewegung.
- Mach den stärksten Buckel, den du schaffst. Verharre kurz in dieser Position. Vergiss dabei nie deine Atmung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz und Rundrücken
- Skoliose
- Rückenschmerz

Ziele der Übung:

- Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur