

„Katzenbuckel“ und „Pferderücken“

Ausgangsstellung: Abstützen mit dem Unterarm auf einem Tisch, Bank o. ä., Knie leicht beugen:

1. Mit der Ausatmung einen Katzenbuckel machen, Bauchmuskeln anspannen, dabei den Kopf auf die Brust nehmen
2. Gegenbewegung: mit der Einatmung das Becken vorkippen, Bauch raus, den Kopf ins Genick nehmen

Das Ganze mehrmals am Tag ca. 10 Mal wiederholen



Wirkungen

- Mobilisation der gesamten Wirbelsäule, Schwerpunkt Lendenbereich
- Mobilisation des Schultergürtels und der Brust/-Schulterblattmuskulatur

Achtung

Beine leicht gebeugt lassen, die Atmung beachten



(Text und Bilder aus: M. Just, „Fitnesssoase Arbeitsplatz“, Diavolo-Verlag Forchheim, 2008)