

Mobilisierung 6

Trainierte Muskelgruppen:

Rückenmuskulatur, Nackenmuskulatur

Ausgangsstellung:

Auf alle Vieren gehen, die Hüfte über die Knie und die Schultern über die Hände bringen.

Übungsausführung:

Schiebe beim Ausatmen das Becken nach vorne und rolle den Kopf nach unten (Bild 1). Die Position gleicht einem Katzenbuckel. Halte diese Position mehrere Sekunden. Dann atme aus, während der Kopf und das Gesäß in die Höhe gestreckt werden und der Rücken durchhängt (Bild 2).

Diese Position kurz halten. Wiederhole diese Übung etwa sechsmal.

