



### **Wirbelsäulenmobilisation – „Katzenbuckel“:**

Aus dem Vierfüßler bewegen Sie den Kopf langsam zum Brustbein. Im weiteren Verlauf rollen Sie Wirbel für Wirbel auf bis Sie einen möglichst harmonischen Wirbelsäulenbogen nach oben haben.



### **Wirbelsäulenmobilisation – „Pferderücken“:**

Aus dem Vierfüßlerstand bewegen Sie den Kopf langsam nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf nicht zu sehr überstrecken. Im weiteren Verlauf rollen Sie Wirbel für Wirbel ab bis Sie einen möglichst harmonischen Bogen nach unten haben. Achten Sie darauf dass Sie nicht „durch hängen“ sondern auf Spannung bleiben.



### **Kräftigung der Rückenmuskulatur:**

Aus dem Vierfüßlerstand strecken Sie ein Bein nach hinten und den gegenüberliegenden Arm nach vorne. Bauen Sie durch ein diagonales Schieben der gestreckten Extremitäten eine gute Körperspannung auf. Achten Sie besonders darauf dass die Wirbelsäule dabei gerade bleibt weil Sie mit sehr langen Hebeln arbeiten.