

Übung für eine bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule

Katzenbuckel

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule hat eine große Bedeutung. Ist sie eingeschränkt, kann man sich sowohl im Stand als auch im Liegen oder Sitzen nicht mehr gut umdrehen. Das schränkt die Alltagsmobilität erheblich ein.

Seitneige

Im Stand den Körper nach links beugen und den rechten Arm weit über den Kopf zur linken Seite bewegen. Ziehen Sie sich in die Länge. Wechseln Sie die Seite und führen Sie die Übung jeweils zweimal pro Seite durch.

