

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.

Katzenbuckel

Sie stehen im stabilen Stand mit gebeugten Knien und stützen beide Hände auf die Oberschenkel und schieben den ganzen Rücken nach oben. Dabei beugen Sie den Kopf nach unten. Dann machen Sie den Rücken ganz gerade. Wechseln Sie mehrfach zwischen den beiden Positionen.

