

KATZENBUCKEL

26



Aus der „Bankstellung“ mit waagrechtter Wirbelsäule richten Sie das Becken auf, ziehen den Bauch ein und machen einen „Katzenbuckel“, indem Sie den Rücken wölben und das Kinn zur Brust führen. Nach 3 bis 5 Sekunden bewegen Sie den Rücken – bei gestreckten Armen – in eine leichte Hohlkreuzposition, indem Sie den Kopf mit viel Gefühl in den Nacken kippen.

← **Ausführung**

Nacken- und Rückenmuskulatur

← **Muskulatur**

- in der Rundrückenposition einatmen
- im Hohlkreuz ausatmen

← **Atmung**

- Arme bleiben gestreckt
- beim Formen des Rundrückens die Hüfte kippen (leichter mit Baucheinziehen)

← **Zu beachten**