

## KWA Physio-Tipp Dezember 2014 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Mobilität der Wirbelsäule
- Aktivierung der Rücken- und Bauchmuskulatur



### **Ausgangsposition:**

Vierfüßlerstand auf einer stabilen Unterlage. Eventuell kann der Boden mit einer weichen Matte oder Decke ausgelegt werden, um Hände und Knie weich zu unterlagern.

### **Durchführung der Übung:**

Im Wechsel 10 x den Rücken rund machen und 10 x die Wirbelsäule strecken entspricht einem Übungssatz. Das Durchstrecken mit der Einatmung und den Rundrücken mit der Ausatmung kombinieren. Sie können die Übung in 3 Sätzen durchführen.

### **Anmerkungen:**

Alle Übungen sollten schmerzfrei durchgeführt werden.  
Diese Übung sollte langsam und koordiniert ausgeführt werden.