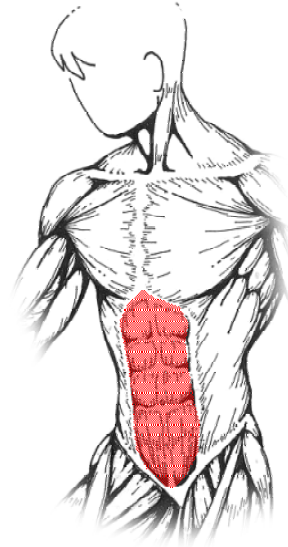
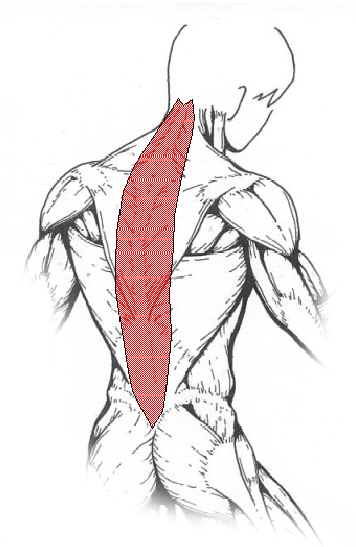


## 168: Katzenbuckel und Pferderücken im Wechsel

**Trainierte Muskeln:** Dehnungsübung für die Rückenstrecker (M. erector spinae), den geraden Bauchmuskel (M. rectus abdominis) und Mobilisation der Wirbelsäule

**Benötigte Geräte:** Turnmatten



**Bewegungsbeschreibung:**

- Vierfüßlerstand, abwechselnd jeweils 10 Sekunden:



- „Katzenbuckel“ (Kopf auf die Brust, Rücken beugen), und



- „Pferderücken“ (Kopf anheben, Bauch durchhängen lassen).