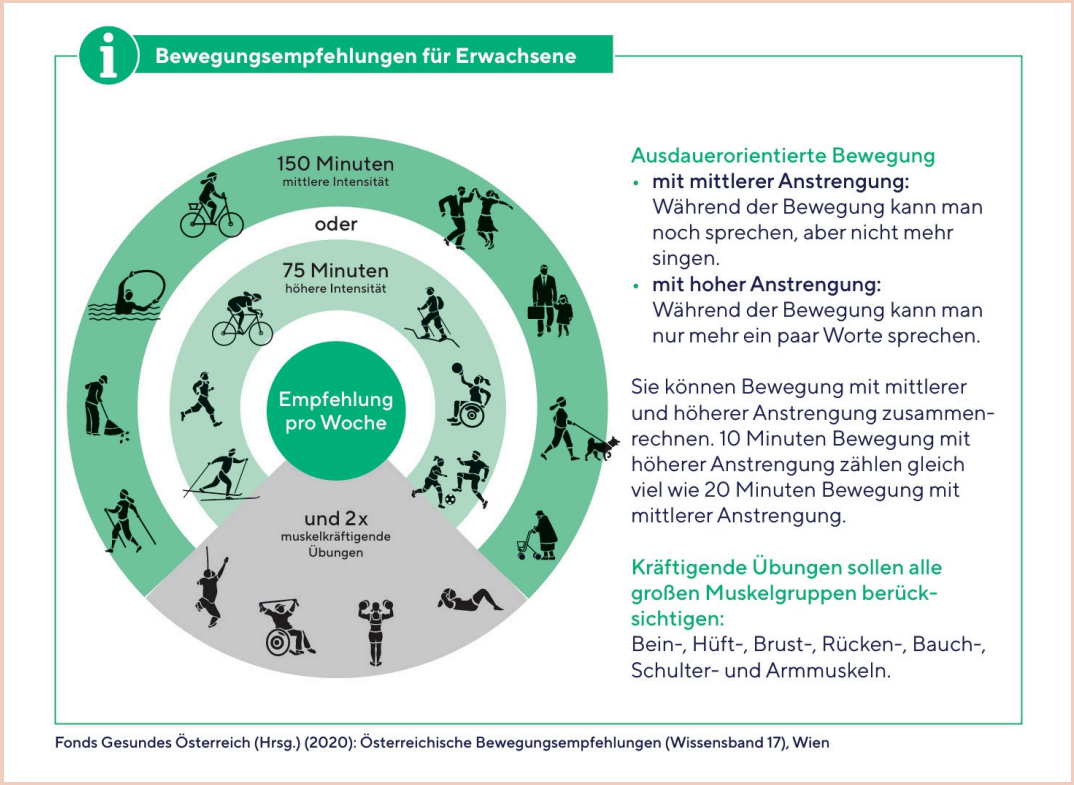
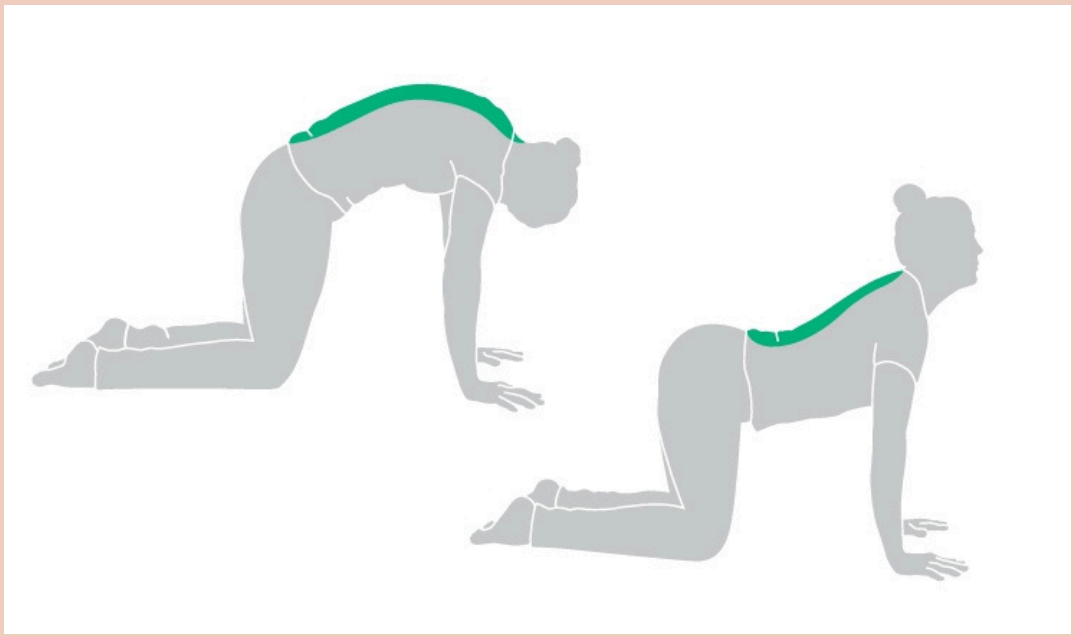


Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien

Katzenbuckel:

- Starten Sie im Vierfüßerstand. Drücken Sie den Rücken möglichst weit nach hinten oben.
- Senken Sie kontrolliert in einen Hohlrücken mit leicht überstrecktem Kopf ab.
- Halten Sie an den Endpunkten kurz und wie derholen Sie die Übung.



Ein langes Leben
Ein Lebens- und Begleitmodell