

## Zurückziehen



### Ausgangsstellung:

① Hüftbreiter Stand mit aufrechter Körperhaltung. Die Schultern leicht nach hinten unten spannen. Bauchnabel einziehen (Bauchmuskelspannung) und Beckenboden anspannen. Das Kinn leicht in Richtung Brustbein führen und den Blick gegen unten richten. Arme gestreckt nach vorne. Band unter Spannung halten.

### Ausführung:

② Arme nahe am Körper gestreckt nach hinten führen. Die Schulterblätter dabei aktiv gegen die Mitte des Rückens (zur Wirbelsäule hin) spannen.

**Bitte beachten:** Aufrechte Körperhaltung und Bauchspannung halten, nicht ins hohle Kreuz fallen.

**Hilfsmittel:** Elastisches Band, Seilzug

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)