

Überkopfziehen



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. Die Arme leicht gebeugt nach vorne und seitlich abgespreizt. Die Handflächen zeigen nach oben. Das Band unter Spannung halten.

Ausführung:

② Arme leicht angewinkelt nach oben führen, dabei das Band immer unter Spannung halten. Der Abstand zwischen den Händen verändert sich nicht gegenüber der Startposition.

Bitte beachten: Aufrechte Körperhaltung und Bauchspannung halten, nicht ins hohle Kreuz fallen. Die Schultern nicht hochziehen.

Hilfsmittel: Elastisches Band, Stab

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