

Wischen in Ausfallschritt (Sliding)



Ausgangsstellung:

① Stand mit leicht angewinkelten Knien. Auf korrekte Achsenstellung im Standbein achten. Fuss des Spielbeins auf einem Papiertuch, Putzlapen etc. platzieren, damit dieser auf der Unterlage gleiten kann.

Vor & Zurück:

② Spielbein nach vorne schieben und anschliessend ③ nach hinten schieben. Dabei rutscht der Fuss über die Unterlage und hält immer Kontakt zu dieser.

Seitlich:

④ Aus der Ausgangsstellung ① das Spielbein seitlich wegschieben und anschliessend ⑤ wieder zurückführen. Dabei rutscht der Fuss über die Unterlage und hält immer Kontakt zu dieser.

Bitte beachten: Oberkörper bleibt immer aufrecht (nicht zur Seite neigen oder nach vorne beugen). Die anfängliche Kniebeugung im Standbein bleibt während der Übung unverändert. Das Spielbein während der Übung nicht ausdrehen, die Zehen zeigen immer nach vorne.

Varianten: Halbkreisbewegungen durchführen. Das Tempo kann bei allen Varianten variiert werden.

Steigerung: Tiefer in die Knie gehen und die Übung aus dieser Position ausführen. Ein elastisches Gummiband verwenden, um mehr Widerstand zu erzeugen.

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