

Knien auf dem Pezziball



1



2

Ausgangsstellung:

① Oberschenkel auf dem Ball platzieren. Die Hände stützen auf dem Boden. Der Körper nimmt eine waagerechte Position ein.

Ausführung:

② Knie unter den Bauch ziehen, dabei rollt der Ball Richtung Hände. Die Hände halten den Bodenkontakt. Anschliessend wieder in die Ausgangsstellung ① zurück und die Übung wiederholen.

Bitte beachten: Führen Sie die Bewegung langsam und bewusst aus.

Variante: Während der Übung die Beckenbodenmuskulatur anspannen.

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