

Vierfüsslerstand Bauchmuskeltraining



Ausgangsstellung:

① Im Vierfüssler: Auf Knie und Hände gestützt, Füsse aufgestellt, Rücken gerade, Hände unter Schultern gestützt und Knie unter Hüfte. Arme in den Boden drücken, Schultern weg von den Ohren, Ellenbogen Richtung Oberschenkel drehen.

Ausführung:

② Füsse auf die Zehen stellen (oder flach auf dem Boden wie bei ①). Beide Knie gleichzeitig leicht vom Boden abheben und halten: Eine Spannung in der Bauchmuskulatur wird spürbar.

Varianten: Übung dynamisch ausführen: Knie leicht wippend vom Boden wegbewegen und wieder zurück.

Bitte beachten: Die Knie bleiben während der Übung in der Luft, nicht den Boden berühren.

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