

1

Vierfüsslerstand



Ausgangsstellung:

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:

① Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und halten Sie die Muskelspannung in der Tiefe des Bauches für 10 Sekunden (mehrmals wiederholen).

Varianten:

② Bei gehaltener Bauchspannung: abwechselnd 1 Bein nach hinten strecken, oder ein Arm nach vorne strecken.

③ Bei gehaltener Bauchspannung das linke Bein nach hinten strecken und gleichzeitig den rechten Arm nach vorne strecken – anschliessend die Seite wechseln.



Bitte beachten: Bauchspannung während ganzer Übung halten. Oberkörper bleibt stabil: nicht ausdrehen. Blick nach unten richten, Kinn leicht gegen Brustbein führen.

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