

Seitunterarmstütz (Sideplank)



Ausgangsstellung:

① Seitenlage: den Ellenbogen unter die Schulter stützen. Beide Beine und Füße übereinander lagern. Die Beine sind gestreckt.



Ausführung:

② Das Becken vom Boden abheben. Den Rumpf in einer Linie auf dem Ellenbogen gestützt halten. Bauch und Beckenboden anspannen.

Variante:

③ & ④ um die Übung etwas einfach zu gestalten, kann sie auch mit angewinkelten Knien ausgeführt werden.



Bitte beachten: Position stabil halten: Nicht mit dem Becken oder der oberen Schulter nach vorne fallen.

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