

## Bergsteiger



### Ausgangstellung:

① Auf die Füße und die gestreckten Armen gestützt. Bauchspannung halten und nicht ins hohle Kreuz fallen. Die Schultern unter Spannung halten und in Richtung Gesäss ziehen. Kinn leicht in Richtung Brustbein führen, der Blick ist zum Boden gerichtet.



### Ausführung:

② Ein Bein bzw. ein Knie in Richtung Brust ziehen. So weit wie möglich, ohne die stabile Ausgangsposition zu verlassen. Anschliessend das Bein zurückführen und die Bewegung mit dem anderen Bein durchführen.

**Bitte beachten:** Nicht ins hohle Kreuz 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](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)