

## Ausfallschritt (Lunge)



### Ausgangsstellung:

① Schrittstellung: beide Füße sind nach vorne gerichtet. Den Rumpf aufrecht halten. Bauch und Beckenboden anspannen.

### Ausführung:

② Beide Beine bzw. Knie beugen. Das hintere Knie senkrecht Richtung Boden absenken. Die Ferse des hinteren Fusses hebt sich ab und die Belastung kommt auf die Zehenspitzen, während die Ferse des vorderen Fusses den Kontakt zum Boden hält. Oberkörper aufrecht halten, Bauch und Beckenboden angespannt halten.

**Steigerung:** Gewichte (Hanteln, Flaschen, etc.) in die Hände | Langhantelstange auf die Schultern

**Bitte beachten:** Nicht ins hohle Kreuz fallen. Das hintere Knie berührt nicht den Boden.

**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)