

## Rudern



### Ausgangsstellung:

① Hüftbreiter Stand mit aufrechter Körperhaltung. Die Schultern leicht nach hinten unten spannen. Bauchnabel einziehen (Bauchmuskelspannung) und Beckenboden anspannen. Arme gestreckt nach vorne: Band unter Spannung halten.

### Ausführung:

② Arme eng am Körper zurückziehen. Die Schulterblätter gegen die Wirbelsäule in Richtung Mitte des Rückens führen.

**Variante:** Übung kann auch im Sitz durchgeführt werden.

**Bitte beachten:** Bauchspannung und aufrechte Körperhaltung während der ganzen Übung halten. Kein hohles Kreuz, stabiler Stand.

**Hilfsmittel:** Elastisches Band, Seilzug

**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)