

Brücke (Bridging, Powerhouse)



1

Ausgangsstellung:

① In Rückenlage die Beine hüftbreit aufstellen, die Füße dabei nah zum Becken positionieren, die Arme neben Körper gestützt, den Kopf locker auf den Boden gelegt, Blick zur Decke



2

Ausführung:

② Das Becken zur Nase kippen. Anschliessend das Becken langsam vom Boden abheben. Gleichzeitig die Oberschenkel in Richtung der Fersen ziehen/schieben. Die Schulterblätter in den Boden drücken. Nun das Becken wieder Wirbel für Wirbel zum Boden senken.

Variante: Das Becken wie unter ② beschrieben abheben. Ist die maximale Höhe erreicht, in dieser Position bleiben und die Spannung halten.

Steigerung: Ist Position erreicht, einen Fuss vom Boden abheben und das Bein durchstrecken. Beide Oberschenkel bleiben auf der selben Höhe.

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