

Flügel öffnen



Ausgangsstellung:

① Hüftbreiter Stand mit aufrechter Körperhaltung. Die Schultern leicht nach hinten unten spannen. Bauchnabel einziehen (Bauchmuskelspannung) und Beckenboden anspannen. Band mit beiden Händen fassen und mit gestreckten Armen hinter dem Körper unter Spannung halten.

Ausführung:

② Arme gestreckt und symmetrisch nach aussen ziehen. Anschliessend wieder langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkommen.

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

Hilfsmittel: Elastisches Band

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