

Skispringer



Ausgangsstellung:

① Hüftbreiter Stand mit aufrechter Körperhaltung. Beine parallel in vorgebeugter Körperhaltung, wobei der Rücken in einer gestreckten Position bleibt. Die Schultern leicht nach hinten unten spannen. Bauchnabel einziehen (Bauchmuskelspannung) und Beckenboden anspannen. Das Kinn leicht in Richtung Brustbein führen und den Blick zum Boden richten. Das Band mit beiden Händen fassen und mit gestreckten Armen hinter den Knien unter Spannung halten.

Ausführung:

② Arme gestreckt und symmetrisch nach oben führen. Dabei das Band immer unter Spannung halten.

Variante: Die Übung kann alternativ auch mit einem Stab anstelle des elastischen Bandes ausgeführt werden.

Bitte beachten: Der Rücken bleibt während der ganzen Übung in derselben, gestreckten Position. Rücken wird nicht rund, aber auch nicht ins Hohlkreuz fallen.

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