

Liegestütz gegen Wand



Ausgangsstellung:

① Der Oberkörper ist in leichter Vorneigung gegen die Wand gestützt (Finger zeigen nach oben). Hüftbreiter Stand mit aufrechter Körperhaltung. Die Schultern leicht nach hinten unten spannen. Bauchnabel einziehen (Bauchmuskelspannung) und Beckenboden anspannen. Das Kinn leicht in Richtung Brustbein führen und den Blick gegen unten richten.

Ausführung:

② Den Oberkörper langsam zur Wand annähern durch Beugen der Arme. Anschliessend den Oberkörper durch Strecken der Arme wieder in die Ausgangsposition drücken.

Bitte beachten: Gerade Wirbelsäule, Bauchspannung halten, nicht ins hohle Kreuz fallen.

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