

## Oberkörper abheben aus Bauchlage



1



2

### Ausgangsstellung:

① In Bauchlage die Füße aufstellen und die Stirn auf dem Boden lagern. Die Arme liegen neben dem Körper auf dem Boden.

### Ausführung:

② Die Arme in die Länge schieben Richtung Füße. Die Schultern Richtung Gesässtaschen schieben. Gleichzeitig die Stirn vom Boden abheben und die Nase leicht in Richtung Brustbein führen. Diese Position halten (5x 10 Sek halten).



3



4

### Varianten:

- ③ Aus Position ② heraus die Arme nach vorne führen und halten. Oder wiederholend eine Schwimm-Bewegung durchführen.
- ④ Aus Position ② heraus abwechselnd ein Bein gestreckt vom Boden abheben und für ein paar Sekunden halten.

**Steigerung:** Zusätzliche Gewichte verwenden (Hanteln, etc.), wenn die Arme arbeiten.

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



\*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)