

## Muschel



1

### Ausgangsstellung:

① In Seitenlage, Oberschenkel und Knie sind angewinkelt. Den Kopf mit dem Arm oder einem Kissen unterlegen. Die Fersen liegen aufeinander.



2

### Ausführung:

② Das obere Bein ausdrehen: Die Knie verlieren den Kontakt und die Beine bilden ein «O», während die Fersen den Kontakt halten. Das Becken bleibt stabil und dreht nicht mit. Das untere Bein behält Bodenkontakt. Anschliessend das obere Bein wieder in die Ausgangsposition ① führen. Bewegung mehrfach wiederholen.

**Steigerung:** Elastisches Band um die Knie für mehr Widerstand

**Bitte beachten:** Das untere Bein und der Oberkörper bleiben auf der Unterlage: nicht ausdrehen.

**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](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)