

Buch öffnen & schliessen



1



2

Ausgangstellung:

① Rückenlage: Die Beine sind angestellt, die Füße sind auf gleicher Höhe und berühren sich. Die Arme liegen neben dem Körper. Den Kopf mit einem Kissen unterlagern.

Ausführung:

② Beide Knie langsam seitlich absinken lassen. Dabei halten die Füße bzw. die Fusssohlen den Kontakt. Am Ende der Bewegung angekommen, kurz innehalten und dann die Knie wieder in die Ausgangsposition ① führen. Den Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

Bitte beachten: Der untere Rücken bleibt in Kontakt mit der Unterlage (nicht ins hohle Kreuz fallen). Füße halten Kontakt.

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