

Beine verlängern



1



2

Ausgangsstellung:

① Rückenlage mit gestreckten Beinen. Den Kopf eventuell mit einem Kissen unterlagern. Unterer Rücken hält Kontakt mit der Unterlage.

Endstellung:

② Ein Bein in die Länge schieben: Den Fuss leicht hochziehen und die Ferse mit gestrecktem Bein nach unten (weg vom Kopf) stossen. Anschliessend wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren und das Bein wechseln.

Bitte beachten: Die Lendenwirbelsäule hält während der ganzen Übung Kontakt mit der Unterlage (nicht ins hohle Kreuz fallen). Der Oberkörper bewegt nicht mit.

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