

Dehnung Seitliche Bauchmuskeln



1

Ausführung:

① In Seitenlage: Die zu dehnende Seite ist oben. Das Gewicht liegt auf dem unteren seitlichen Becken und auf dem seitlichen, im Kniegelenk angewinkelten Oberschenkel.

Prinzip: Der Oberkörper und das Becken drehen sich voneinander weg.

Dazu das Knie des obenliegenden Beines gegen den Kopf bewegen und versuchen seitlich auf dem Boden abzulegen. Die gegenseitige Hand fasst das Knie, zieht es leicht nach oben und drückt es gleichzeitig zum Boden.

Gleichzeitig die Hand des gleichseitigen Armes auf den Hinterkopf legen. Den Kopf und die Schulter vom angewinkelten Knie wegdrehen. Der obenliegende seitliche Oberkörper soll lang werden. Diese Verdrehung des Oberkörpers soll zu einer Spannung in der seitlichen Bauchmuskulatur führen.

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