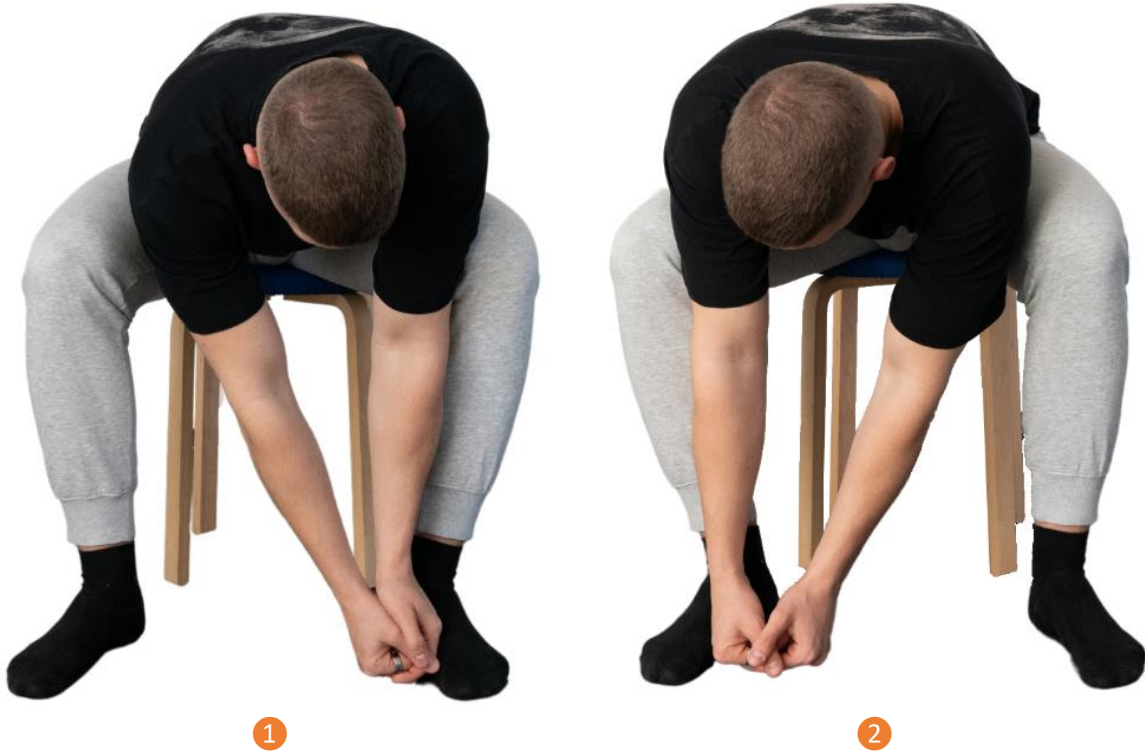


Dehnung Unterer Rückenstrecker

**Ausgangsstellung:**

Sitz auf einem Stuhl, Füße in einem breiten Stand.

Ausführung:

① & ② Den Oberkörper langsam nach vorne beugen und die Hände in die Richtung eines Fusses führen. Soweit, bis es auf der gegenseitigen Seite des unteren Rückens zu einer Spannung kommt.

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