

Guten Morgen (Good Morning)



Ausgangsstellung:

① Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände überkreuz auf die Schultern legen. Bauchnabel leicht einziehen (Bauchspannung aktivieren) und Beckenboden anspannen. Abstand zwischen Bauchnabel und Brustbein bleibt während ganzer Übung gleich.

Ausführung:

② Oberkörper mit stabiler Wirbelsäule nach vorne neigen, bis es in den hinteren Oberschenkeln zu einer Dehnung kommt. Die Knie bleiben gestreckt. Das Kinn leicht in Richtung Brustbein positionieren und den Blick zum Boden richten.

Variante:

Übung ② kann auch mit leicht gebeugten Knien ausgeführt werden. Dazu in der Ausgangsstellung eine leichte Kniebeugung einstellen und diesen Winkel während der ganzen Übung beibehalten.

Bitte beachten: Der Rücken bleibt immer in einer gestreckten Position (nicht rund werden).

Steigerung: Gewicht vor die Brust nehmen (Hantel, Hantelscheibe, Flasche, Buch, etc.) | Langhantelstange auf die Schultern

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