

Nach vorne & hinten rollen



Ausgangsstellung:

① Aufrechter Sitz: tiefe Bauchspannung aktivieren (Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Beckenboden anspannen).

Ausführung Teil 1:

② Mit aufrechten Oberkörper nach hinten neigen. Dabei bleibt der Rücken in aufrechter Position. Die Bewegung findet nur im Hüftgelenk statt.

Ausführung Teil 2:

③ Mit aufrechten Oberkörper nach vorne neigen und gleichzeitig die Arme nach vorne oben strecken.

Bitte beachten: Beim nach hinten Neigen bewusst die maximale Bauchspannung halten, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Beim nach vorne Neigen Oberkörper in aufrechter Position halten (Rücken wird nicht rund).

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