

## Becken rollen in Rückenlage



1



2

### Ausgangsstellung:

- ① Bequeme Rückenlage.

### Ausführung für die Beweglichkeit:

- ② Drücken Sie das Steissbein sanft in die Unterlage. Dabei bewegt sich der untere Rücken in eine Hohlkreuzposition.

### Ausführung mit Beckenbodenmuskelaktivität:

Lösen Sie die Spannung Ihrer Beckenbodenmuskulatur und atmen Sie durch die Nase langsam ein.

**Bitte beachten:** Der Oberkörper bleibt ruhig liegen. Der Bauchraum soll locker bleiben.

**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](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)