

Spannungsübung aus Rückenlage



1



2

Ausgangsstellung:
Bequeme Rückenlage.

Ausführung:

① & ② Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur an. Bewegen Sie eine Hand und Knie langsam diagonal zusammen und führen einen sanften Druck aus. Dabei bleibt die Beckenbodenmuskulatur die ganze Zeit angespannt. Legen Sie Bein und Arm wieder entspannt auf die Unterlage und entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur.

Bitte beachten: Führen Sie die Bewegung langsam aus, sodass Sie sich auf die An- und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur konzentrieren können.

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