

## Ganzkörperspannung



1



2

### Ausgangsstellung:

- ① Bequeme Rückenlage.

### Ausführung:

- ② Ziehen Sie die Fussspitzen hoch, führen Sie einen sanften Druck mit dem Hinterkopf, den Armen und den Beinen auf die Unterlage aus und spannen Sie gleichzeitig Ihre Beckenbodenmuskulatur an. Halten Sie diese Spannung für 5-10 Sek. Danach lösen Sie diese Spannung langsam und lassen sich Zeit dieses Loslassen der Muskelspannung in Ihrem Körper zu spüren.

**Bitte beachten:** Atmen Sie während der ganzen Übung normal weiter.

**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)