

Wippen auf dem Pezziball



Ausgangsstellung:

Sitz auf einem Pezziball.

Ausführung:

① & ② Sanft auf dem Ball hoch und runter wippen, dabei den Rücken gerade halten

Bitte beachten: Oberkörper bleibt aufrecht. Die Schultern nicht hochziehen.

Variante:

Die Beckenbodenmuskulatur während der Wipp-Bewegung anspannen.

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