

Kniebeugen auf dem Pezziball (Squats)

**Ausgangsstellung:**

- ① Sitz auf einem Pezziball.

Ausführung:

- ② Arme nach vorne in Richtung Decke bewegen und das Körpergewicht auf die gebeugten Beine verlagern. Dabei den Rücken gerade halten und die Beckenbodenmuskulatur anspannen.

Bitte beachten: Die Übung langsam & kontrolliert ausführen – nicht mit Schwung.

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