

Becken seitlich kippen auf Pezziball



Ausgangsstellung:

① Sitz auf einem Pezziball.

Ausführung:

② & ③ Den Ball mit dem Becken seitlich hin- und her bewegen. Dabei verlagert sich Ihr Gewicht auf die andere Gesässhälfte und der untere Rücken biegt sich seitlich.

Bitte beachten: Führen Sie die Bewegung langsam und bewusst aus. Halten Sie den Rücken in einer aufrechten Position.

Variante:

Am Ende der seitlichen Bewegung kurz die Beckenbodenmuskulatur 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