

Toter Käfer



Ausgangsstellung:

① Rückenlage: Beine in einem 90° Winkel in Hüft- und Kniegelenken abgehoben. Faustbreiter Abstand zwischen den Kniegelenken. Die Arme neben dem Körper abgelegt. Den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung). Kopf auf Boden (oder auf Kissen) gelagert, Kinn gegen Brustbein schieben.



Ausführung:

② Ein Bein langsam Richtung Boden senken und mit der Ferse den Boden berühren. Während der ganzen Bewegung einen 90° Winkel im Kniegelenk halten. Dann zurück in Ausgangsposition ① und das andere Bein absenken.

Bitte beachten: Bauchspannung während ganzer Übung halten. Die Lendenwirbelsäule soll immer Kontakt mit der Unterlage haben. Der Kopf bleibt am Boden und Kinn bleibt gegen Brustbein geschoben.

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