

Spannungsübungen auf dem Pezziball



Übung ①

Ausgangsposition: Sitz auf einem Pezziball. Eine Hand vorne am Ball, die andere hinten.

Ausführung: Die vordere Hand schiebt den Ball nach unten, die hintere nach oben, der Körper spannt sich an und hält dagegen. Anschliessend die Hände umgekehrt platzieren.

Übung ②

Ausgangsposition: Sitz auf einem Pezziball. Hände seitlich am Ball.

Ausführung: Eine Hand schiebt den Ball nach unten, die andere nach oben, der Körper spannt sich an und hält dagegen, die Wirbelsäule bleibt dabei gerade. Anschliessend die Übung umgekehrt ausführen.

Übung ③

Ausgangsposition: Vor einen Pezziball knien.

Ausführung: Die Ellbogen auf den Ball drücken. Oberkörper wird nicht rund. Es soll zu einer Anspannung der Bauchmuskulatur kommen. Diese Spannung halten. Gleichzeitig die Beckenbodenmuskulatur anspannen und ausatmen.

Variante: Während den Übungen Beckenbodenmuskulatur anspannen.

Bitte beachten: Führen Sie die Übungen langsam und bewusst aus.

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