

Becken abheben in Rückenlage auf Pezziball



1



2

Ausgangsstellung:

- ① Den Rücken in der Hocke an den Pezziball legen.

Ausführung:

- ② Das Becken langsam abheben, bis die Schultern, das Becken und die Knie in einer horizontalen Ebene sind.

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

Variante: Während der Bewegung 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