

Becken vor & zurück kippen



Ausgangsstellung:

Sitz auf einem Stuhl mit weicher Sitzfläche, z.B. mit Kissen oder auf einem Sitzkissen.

Ausführung:

- ① Kippen Sie ihr Becken nach hinten. Dabei spüren Sie, dass Sie mehr Auflagefläche auf Ihrer Gesässmuskulatur haben und der untere Rücken wird rund und lang, der Bauch wird kurz.
- ② Dann kippen Sie Ihr Becken nach vorne. Dabei spüren Sie mehr Auflage vorne und der untere Rücken bewegt sich ins Hohlkreuz, er wird kurz und der Bauch wird lang.

Bitte beachten: Führen Sie die Bewegung 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