

Becken seitlich kippen



Ausgangsstellung:

① Sitz auf einem Stuhl mit weicher Sitzfläche, z.B. mit Kissen oder auf einem Sitzkissen.

Ausführung:

② Ziehen Sie eine Beckenseite nach oben Richtung Schulter. Dabei verlagert sich Ihr Gewicht auf die andere Gesässhälfte und der untere Rücken biegt sich seitlich. Anschliessen kommen Sie zurück in die Ausgangsstellung (①). Danach ziehen Sie die andere Beckenseite hoch (③)

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

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