

Becken rollen auf dem Pezziball



Ausgangsstellung:

Sitz auf einem Pezziball mit weicher Sitzfläche.

Ausführung:

- ① Schieben Sie ihr Becken nach vorne, der Ball rollt nach vorne. 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 schieben Sie Ihr Becken nach hinten, der Ball rollt nach hinten. 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.

Variante 1:

Beim nach vorne Rollen die Beckenbodenmuskulatur anspannen und ausatmen, beim nach hinten Rollen diese wieder entspannen und einatmen.

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