

Rückenstrecker



Ausgangsstellung:

① Hüftbreiter Stand vor einer Wand, Knie sind leicht angewinkelt. Das Gesäss ist an die Wand gelehnt. Die Arme sind vor der Brust gekreuzt. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt, der Rücken bleibt gerade.

Ausführung:

② Den Rücken «rund machen». Der Oberkörper und der Kopf bewegen sich in Richtung Boden. Das Gesäss hält immer den Kontakt zur Wand und die Position der Beine verändert sich nicht. Ist der Rücken maximal vorgebeugt, wird die Bewegung umgekehrt ausgeführt und man kommt wieder in die Position ①.

Bitte beachten: Führen Sie die Bewegung langsam und bewusst aus. Der Winkel im Hüftgelenk und in den Knien bleibt immer gleich. Das Gesäss hält konstanten Kontakt zur Wand.

Variante: Während der Übung die Beckenbodenmuskulatur anspannen. Zusatzgewicht vor die Brust nehmen (Hantel, Wasserflache, etc.).

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