

KWA Physio-Tipp Dezember 2010 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Aktivierung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Mobilisierung der Hüftgelenke
- Verbesserung des Gleichgewichts



Ausgangsposition:

Sitz auf dem Pezziball mit aufgerichtetem Rumpf, die Hände über Kreuz vor den Körper auf die Schultern legen. Bei Gleichgewichtsproblemen können Sie die Hände auch auf die Oberschenkel legen.

Durchführung der Übung:

Den Oberkörper dynamisch nach vorne und hinten bewegen. Den Rücken dabei immer gerade lassen. Tipp: Wenn der Pezziball zu beweglich ist, kann diese Übung auch auf einem Hocker ohne Lehne ausgeführt werden. 3 x täglich 1-2 Minuten, zwischendurch 1 Minute Pause.

Anmerkungen:

- Wichtig ist bei dieser Übung die richtige Höhe des Pezziballs. Die Höhe sollte individuell der Körpergröße angepasst werden. Achten Sie darauf, dass die Hüfte etwas höher ist als die Kniegelenke.