

KWA Physio-Tipp Juni 2015 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- Mobilisierung der Hüftgelenke
- Verbesserung des Gleichgewichtes



Ausgangsposition:

Sitz auf dem Pezziball mit aufgerichtetem Rumpf. Die Hände vor dem Körper über Kreuz auf die Schultern legen. Bei Gleichgewichtsproblemen können die Hände alternativ auf die Oberschenkel gelegt werden.

Durchführung der Übung:

Das Körpergewicht nach vorne verlagern, dabei aufstehen, den Kontakt mit dem Pezziball jedoch nicht vollständig verlieren. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

3 x 10 Wiederholungen.

Anmerkungen:

Wichtig bei dieser Übung ist die richtige Höhe des Pezziballs, sie muss zur Körpergröße passen. Beim Sitz auf dem Pezziball muss die Hüfte ein wenig höher sein als die Kniegelenke.