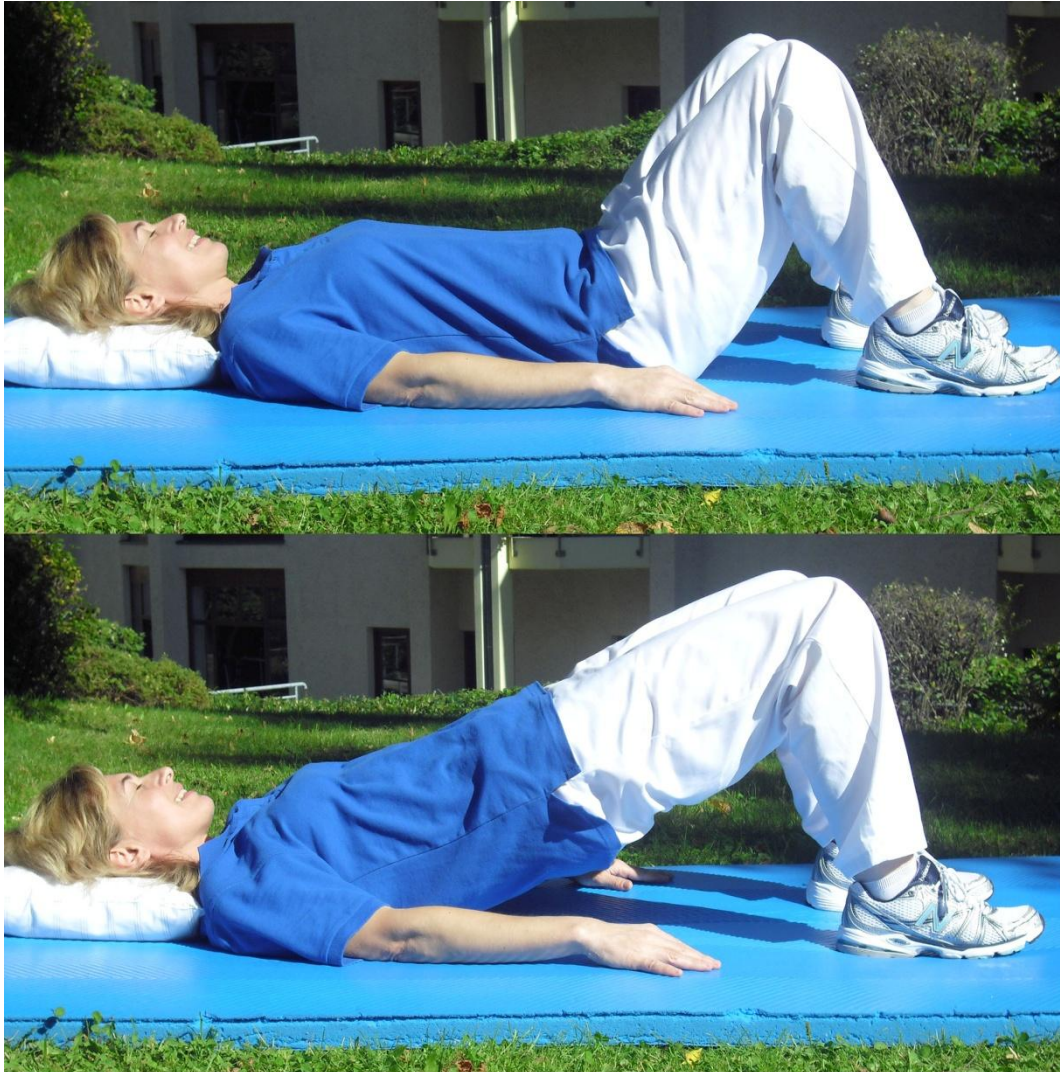


## KWA Physio-Tipp Dezember 2011 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung der Beweglichkeit beider Hüften
- Kräftigung der Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur
- Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



### **Ausgangsposition:**

Rückenlage mit angestellten Beinen (die Unterlage sollte nicht zu weich sein).

### **Durchführung der Übung:**

10 x das Becken heben und senken, anschließend 30 Sekunden Pause. Beim Anheben des Beckens ruhig einatmen, beim Senken des Beckens ausatmen. Die Arme seitlich neben den Körper legen, so dass sie während der Übung zur Stabilisation eingesetzt werden können. Die Übung 3 x wiederholen.

### **Anmerkungen:**

- Die Übung sollte langsam und dynamisch ausgeübt werden.
- Während der Übungseinheiten sollten Sie gleichmäßig und ruhig atmen.
- Zur Intensivierung der Übung legen Sie die Arme auf den Bauch.

