

KWA Physio-Tipp Juni 2012 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Aktivierung der Gesäßmuskulatur
- Stärkung des Gleichgewichts
- Mobilisierung der Schulter- und Hüftgelenke



Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand: Beidseitiger Stütz auf den Hand- und Kniegelenken. Wenn der Stütz auf den Handgelenken nicht möglich ist, können Sie sich auf beiden Unterarmen abstützen.

Durchführung der Übung:

10 x Anheben des **rechten** Beines und zugleich Anheben des **linken** Armes. 10 x Anheben des **linken** Beines und zugleich Anheben des **rechten** Armes. Jede Seite im Wechsel.

Anmerkungen:

- Der Untergrund sollte relativ weich sein (Decke oder Kissen), um den Druck auf die Gelenke zu reduzieren.
- Die Übung sollte langsam und schmerzfrei durchgeführt werden.

