

## KWA Physio-Tipp Februar 2016 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Aktivierung der Bauchmuskulatur
- Rotationsverbesserung der Wirbelsäule



### **Ausgangsposition:**

Sitz auf einem Stuhl oder einem Hocker mit aufgerichtetem Rumpf die rechte Hand liegt auf der rechten Schulter und die linke Hand liegt auf der linken Schulter.

### **Durchführung der Übung:**

Mit dem rechten Ellbogen Richtung linkes Knie bewegen und dabei das linke Knie anbeugen. Im Wechsel mit der anderen Seite durchführen. Nachdem sie jeweils mit dem Ellbogen das Knie erreicht haben soll der Oberkörper wieder komplett aufgerichtet werden.

### **Dauer:**

15x rechter Ellbogen Richtung linkes Knie im Wechsel  
15x linker Ellbogen Richtung rechtes Knie

### **Anmerkung:**

Die Übung sollte am Anfang langsam durchgeführt werden. Später können sie das Tempo etwas steigern

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.