

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

- Aufrichtung des Rumpfes
- Dehnung der Brustmuskulatur
- Verbesserung der Hüftstreckung



Ausgangsposition:

Im angelehnten Sitz an die Tischkante stellen und die Hände hinter dem Körper auf den Tisch platzieren. Wenn möglich, sollten die Finger so aufgestützt sein, dass die Fingerspitzen nach hinten zeigen.

Durchführung der Übung:

Den Druck auf die Beine und auf die Arme erhöhen und das Becken nach vorne schieben.

Dauer:

3 x 5 Wiederholungen, das heißt 5 x das Becken von der Tischkante abheben und wieder ablegen.

Anmerkung:

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Die Tischkante sollte ungefähr so hoch wie die Hüfte sein.