

Pezziball-Übungen für den Rücken

Gezielte Übungen mit dem Pezziball zur Stärkung, Stabilisation und Mobilisation der Rumpfmuskulatur und zur Entlastung der Wirbelsäule.

1 Stabilisierungsübung



RL, Beine auf Ball, Grundspannung, und Arme Richtung Decke strecken. Becken abheben.



Darauf achten:

Becken während der gesamten Übungszeit nicht absinken lassen, Kopf und Schultergürtel nicht mitdrehen.

2 Unruhe



RL, ein Bein auf Ball und das andere steht daneben, mit beiden Beinen das Becken hochdrücken, dann das unten stehende Bein 90° im Hüftgelenk beugen, Steigerung: vom Becken her Beine nach links und rechts drehen.



Darauf achten:

Becken während der gesamten Übungszeit nicht absinken lassen, Kopf und Schultergürtel nicht mitdrehen.

3 Mobilisation LWS



RL, beide Beine auf Ball und über das Becken nach rechts und links bewegen.



Darauf achten:

Bewegungsausschlag minimal.

4 Seitliche Stabilisation



Seitstütz, obenliegendes Bein gestreckt auf Ball, untenliegendes Bein gebeugt mit Unterschenkel hinter der Körperachse, über das untenliegende Knie das Becken hoch drücken und anfänglich mit beiden Händen stützen, später nur mit dem unteren Stützarm stabilisieren.



Darauf achten:

Körperlängsachse gerade ausrichten.



Bitte führen Sie die Übungen nur schmerzfrei aus.
Bei Fragen oder Unsicherheit sprechen Sie uns bitte an.



Pestalozzistraße 60
04178 Leipzig/Böhlitz-Ehrenberg



0341/4422796



info@physio-beger.de



www.physio-beger.de