

Becken (1)

Muster betonen: Knie nach aussen - innen

4.9



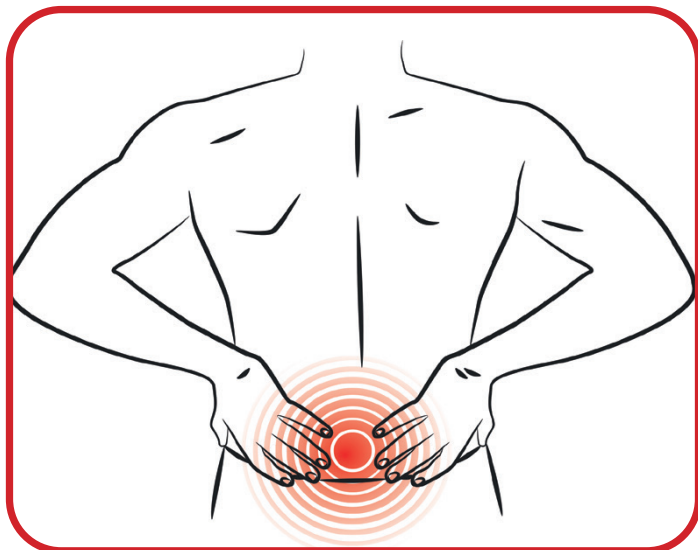
Test

Einen Schal oder ein Gummiband um die Knie wickeln und gegen diesen Widerstand die Knie nach aussen drücken, kurz halten und wieder auflösen.

Gegenbewegung mit einem Ball oder Ähnlichem zwischen den Knien, die Knie zusammenbringen, kurz halten und wieder auflösen.

Behandlung

Angenehmere, interessantere, freiere Richtung wählen und mehrmals durchführen.



Inflare / Outflare

Mit dieser Übung wird eine Betonung der Rotation der Beckenschaufel nach innen oder aussen erreicht. Dies wirkt auf die umliegenden Strukturen des Kreuzbeins und der Symphyse.

Hinweis *Hilfreich bei Beckenverschiebung (inflare/outflare), Rückenschmerzen, Hüftprobleme, Knieschmerzen.*



OBaz | Ortho-Bionomy®
Ausbildungszentrum
Basel

C. Obermeier
kontakt@obaz.ch
obaz.ch



Bea Ramser
bea@gumme.ch
gumme.ch

PAMIX
feinstoffliches

Pamela Battanta
info@pamix.ch
pamix.ch