



Schnell die richtige Übung!

**Wollen Sie Zeit sparen?**

Finden Sie schnell patientengerechte Übungen.

**Möchten Sie Ihren Therapieerfolg verbessern?**

Geben Sie Ihrem Patienten Hausaufgaben mit.

**Möchten Sie Ihre Patienten an sich binden?**

Verstärken Sie Ihren professionellen Eindruck.

**Die Lösung: QuickPhysio**

Das Übungstool für professionelle Therapeuten

# QuickPhysio ist ...

die Online-Anwendung, mit der Sie schnell und unkompliziert individuelle Einzelübungen und Übungsprogramme erstellen und in Mappen verwalten können. Mit wenigen Klicks drucken Sie diese aus oder versenden sie per eMail.

**D13**

### Dehnung Gesäßmuskulatur

**WANN** Bei Verkürzungen im Bereich der Gesäßmuskulatur, nach langem Stehen und Laufen, bei Beschwerden und Schmerzstörungen im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Beckenregion, bei eingeschränkter Beweglichkeit im Bereich der Hüftgelenke

**WAS** Zur Entlastung der Gesäßmuskulatur und der Knie, zur Verbesserung der Beweglichkeit im Bereich der Hüftgelenke

Pro Seite 3-fach ca. 20 Sekunden halten.

<b>I</b>		<b>II Ausgangsstellung</b> Sitz auf Stuhl oder Bank, aufrechter Oberkörper, ein Bein vom Boden, das andere Bein mit beiden Händen eng umfassen.
<b>II</b>		<b>III Ausführung</b> Das gebeugte Knie in Richtung der gleichseitigen Schulter ziehen, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht.
<b>IV</b>		<b>IV Varianten</b> Das gebeugte Knie leicht schräg vor die Mitte des Oberkörpers in Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht. Evtl. mit dem unteren Bein etwas geduckteren.
		<b>Wichtig</b> Jeweils das Brustbein nach vorne oben anheben und auf den Sitzbeinhöckern sitzen.

Individuelle Übungsmappe erstellt für mich am 02.06.2015 von MInge@quickphysio

Danke für Ihre Übung!  
MInge@quickphysio.de  
Quelle: QuickPhysio

© 2010 QuickPhysio | www.QuickPhysio.com | Alle Rechte vorbehalten | Weitergabe verboten | Seite 3 von 3

## Vorteile

- Einfache und intuitive Bedienung
- Bibliothek professioneller Übungen
- Übungen leicht finden, speichern und wieder verwenden
- Übungsprogramme für Patienten maßschneidern
- Programme schnell drucken oder per eMail versenden
- Ihr Name auf jeder Übung

Testen Sie kostenlos:

[www.QuickPhysio.com/registrieren](http://www.QuickPhysio.com/registrieren)

QuickPhysio  
Joergstr. 94 - 80689 München  
Tel. 0 89 / 124 158 23  
eMail: [info@QuickPhysio.com](mailto:info@QuickPhysio.com)

[www.QuickPhysio.com](http://www.QuickPhysio.com)