

# Beckenkipfung

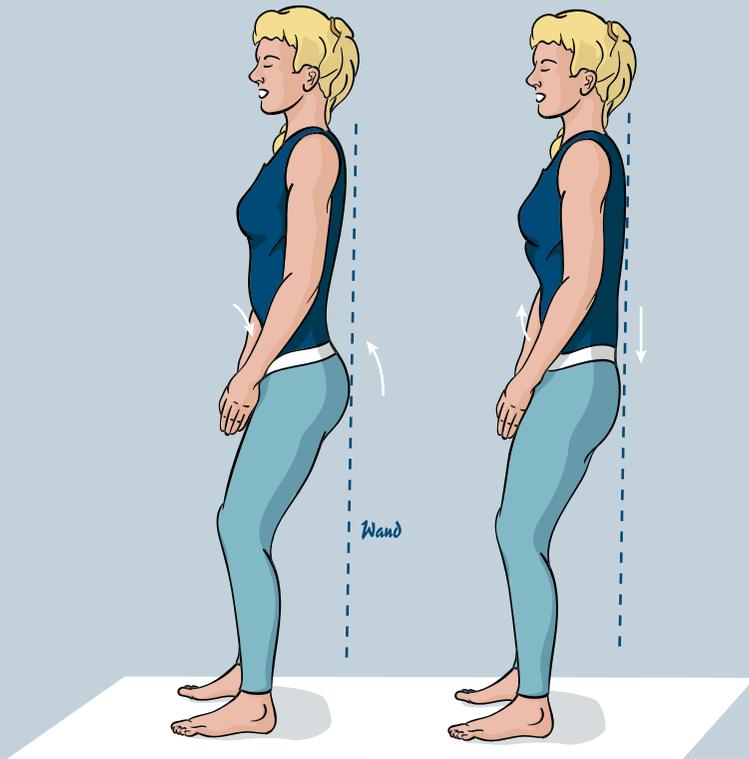


ILLUSTRATION  
CHRISTOPH KUTTA

## WARUM?

Das Bewegungsausmaß der Lendenwirbelsäule durch Mobilisation der Wirbel gegeneinander verbessern.

## DARUM!

Rücklings gegen eine Wand stellen oder auf den Boden legen und die komplette Wirbelsäule in Kontakt zur Wand oder zum Boden bringen.

Über ein Kippen des Beckens wird die Lendenwirbelsäule in „Beugung und Streckung“ gebracht.

---

## WICHTIG:

Bei diesen Bewegungen sollten sich nur das Becken und die Lendenwirbelsäule bewegen.

**HB**  
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.  
[www.hbphysio.de](http://www.hbphysio.de)