

# PhysioBalance Frank

Praxis für Physiotherapie in Stuttgart Botnang



## Fußsohlenfrosch (Kopf hoch)!

Die Grundposition in Rückenlage sorgfältig aufbauen.

Die Fußsohlen aneinander legen: möglichst die ganzen Fersen aneinander legen,

Die Fersen leicht anheben.

Aus den Leisten die Muskeln der Oberschenkel ausdrehen und die Beine entspannt in eine möglichst weite Grätsche bringen. Die Kniescheiben von den Hüftgelenken wegziehen.

Die Hände über den Rippen verschränken und die Ellbeugen bewusst und intensiv ziehen.

Den Kronenpunkt an der Kordel zur Decke ziehen, bis das Kinn parallel zum Brustbein steht.

Die Mittelpunkte der Fersen zart gegeneinander stupsen und so mit dem Levator Ani pulsieren. Gleichzeitig, einseitig.

Durch das Aufspannen des Beckenbodens wie ein Segel in der Körpermitte, erlebe ich Schönheit und Kraft von innen.

Der Fußsohlenfrosch ist die ultimative Beckenbodenübung bei der die Aufspannung der Wirbelsäule und die Kraft sich wunderbar zusammenfinden.

Im Fußsohlenfrosch vereinen sich die Diagonalspannung und gleichzeitig die Kräftigung der Bauch- und Halsmuskulatur wunderbar miteinander, so dass die Aufrichtung des Körpers spielerischer geht.