

Dehnung Gesäßmuskulatur & Hüftaußenrotatoren am Boden

WANN

Bei Verkürzungen im Bereich der Gesäßmuskulatur, nach langem Stehen und Laufen, bei Beschwerden und Schmerzzuständen im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Ischias-Nervs, bei eingeschränkter Beweglichkeit im Bereich der Hüftgelenke

WARUM

Zur Entlastung der Gesäßmuskulatur und des Ischias, zur Verbesserung der Beweglichkeit im Bereich der Hüftgelenke

Pro Seite 3mal ca. 20 Sekunden halten.



Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz am Boden, den Fuß des einen Beines über das Knie des anderen Beines schlagen, so dass das Knie nach außen zeigt und der Unterschenkel etwa parallel zu den Hüftknochen steht.

Mit beiden Händen locker hinter dem Körper am Boden abstützen. Fingerspitzen zeigen nach vorne..

Brustbein anheben, Schultern nach unten, Kopf gerade.

Ausführung

Langsam mit geradem Oberkörper nach vorne beugen, bis die Dehnung in der Gesäß- und Hüftmuskulatur des übergeschlagenen Beines zu spüren ist.

Wichtig

Das Brustbein geht zuerst nach vorne, nicht im Rücken rund werden. Möglichst direkt auf (!) den Sitzbeinhöckern sitzen.

Achtung

Nicht bei akuten Beschwerden oder Entzündungen im Bereich des Ischiasnervs!