

Dehnung Gesäßmuskulatur & Hüftaußenrotatoren

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.

I

I Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz auf Stuhl oder Bank, 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 seitlich am Stuhl festhalten.

Brustbein anheben, Schultern nach unten, Kopf gerade.

II

II Ausführung

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

III

III Varianten

Ausführung im Stand. Dazu den Fuß des einen Beines auf einer Stuhl- oder Banklehne ablegen, so dass das Knie nach außen zeigt, dann ebenfalls mit geradem Oberkörper nach vorne gehen, bis die Dehnung in der Gesäßmuskulatur zu spüren ist.

Wichtig

Das Brustbein geht zuerst nach vorne, nicht im Rücken rund werden.