

Dehnung Gesäß-/Hüftmuskulatur & 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, gestreckter Sitz am Boden, den Fuß des vorderen Beines so am Boden ablegen, dass das Knie nach außen zeigt und der Unterschenkel etwa parallel zu den Hüftknochen steht. Das andere Bein nach hinten strecken, der Fußrücken liegt am Boden auf.

Mit beiden Händen locker am Boden abstützen.

Brustbein anheben, Schultern nach unten, Kopf gerade.

Ausführung

Langsam mit geradem Oberkörper nach vorne beugen, bis die Dehnung in der Gesäßmuskulatur des vorderen Beines sowie in der vorderen Hüftmuskulatur des hinteren getreckten Beins zu spüren ist.

Wichtig

Das Becken nicht verdrehen. Hüftknochen zeigen parallel nach vorne.

Achtung

NICHT bei Kniegelenksbeschwerden! Nicht bei akuten Beschwerden und Entzündungen im Bereich des Ischiasnervs!