

Dehnung Gesäßmuskulatur in Rückenlage & tiefe Hüftmuskulatur

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 3-4mal ca. 20 Sekunden halten.

Gesäßmuskulatur

I



I Ausgangsstellung

Rückenlage, ein Bein angestellt, den Fuß des anderen Beines überschlagen, so dass das Knie nach außen zeigt.

II



II Ausführung

Mit beiden Händen hinter dem Oberschenkel des aufgestellten Beines greifen und beide Beine zum Oberkörper heranziehen, bis die Dehnung in der Gesäßmuskulatur des überschlagenen Beines zu spüren ist.

III



III Ausgangsstellung

Wie oben, nur wird diesmal das Bein eng übergeschlagen.

IV



IV Ausführung

Wie oben, das untere Bein mit beiden Händen auf dem Unterschenkel oder in der Kniekehle festhalten.

Wichtig

Kopf und Schultern bleiben locker und entspannt am Boden liegen.

Beim Ausatmen versuchen, die Beine noch etwas näher heranzuziehen.