

Dehnung Gesäßmuskulatur

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.

II



II Ausgangsstellung

Sitz auf Stuhl oder Bank, aufrechter Oberkörper, ein Bein am Boden, das andere Bein mit beiden Händen eng umfassen.

II Ausführung

Das gebeugte Knie in Richtung der *gleichseitigen* Schulter ziehen, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht.

II



II Varianten

Das gebeugte Knie leicht *schräg* vor die Mitte des Oberkörpers in Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht.

Evtl. mit dem unteren Bein etwas gegendrücken.

Wichtig

Jeweils das Brustbein nach vorne oben anheben und auf den Sitzbeinhöckern sitzen.