

Dehnung Gesäß- und tiefe Hüftmuskulatur

WANN

Bei Bewegungseinschränkungen im Bereich der Hüftgelenke. Gut zur Vorbereitung auf alle Sportarten mit abrupten Abstoppbewegungen und Richtungswechseln wie Fußball, Handball, Tennis, Squash etc.

WARUM

Zur Verbesserung der Hüftgelenksbeweglichkeit und Dehnung der tiefen Hüft- und Gesäßmuskulatur

Pro Seite 3mal ca. 20 Sekunden halten.



Ausgangsstellung

Sitz am Boden, ein Bein einschlagen. Den Fuß des anderen Beins an der Knieaußenseite des eingeschlagenen Beins aufstellen.

Mit beiden Armen das aufgestellte Bein festhalten. Oberkörper ist aufrecht.

Ausführung

Den aufrechten Oberkörper weiter zu dem aufgestellten Bein hindrehen und gleichzeitig das Brustbein nach oben anheben und den Oberkörper lang machen.

Wichtig

Beide Sitzbeinhöcker bleiben am Boden. Nicht das Gesäß oder eine Gesäßhälfte anheben.