

Dehnung der Gesäßmuskulatur inkl. Musculus piriformis

Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Arzt. Dies gilt besonders, wenn Sie Vorschädigungen am Knie haben oder während der Übung Schmerzen auftreten.

Übung 1



1
Ausgangsposition: Rückenlage, ein Bein ist aufgestellt, das Andere (zu beübende Seite) wird überschlagen, sodass der Unterschenkel auf dem Knie zu liegen kommt. Der Oberschenkel sollte hierbei möglichst senkrecht sein.



2
Der Fuß wird auf der Unterlage näher an das Gesäß herangezogen. Der Fuß der zu beübenden Seite dreht Richtung Brust, der Oberschenkel bleibt weiter möglichst senkrecht. Die Spannung im Gesäß sollte für 2-3 Atemzüge gehalten werden.



2a
Alternativ kann zur Verstärkung der Dehnung, auch das untere Bein am Oberschenkel gegriffen und Richtung Brust gezogen werden. Der zu beübende Oberschenkel bleibt senkrecht.



2b
Als weitere Vertiefung der Dehnung, wird der Zug Richtung Brust weiter verstärkt. Der Oberschenkel kippt nun auch Richtung Brust. An der Stelle der größten Spannung, sollte 2-3 Atemzüge verweilt werden. Wiederholung auch mit der anderen Seite.

Übung 2



1
Ausgangsposition: Aufrechter Sitz auf einem Hocker oder Stuhl. Der Fuß des einen Beines wird auf das Knie des anderen gelegt.



1a
Das Knie mit beiden Händen Richtung Boden drücken, bis eine deutliche Spannung im Gesäß zu spüren ist. Zur Vertiefung Körper vorneigen. Dort 2-3 Atemzüge verweilen.



2
Alternativ kann das Knie auch Richtung Brust gezogen werden, z.B. wenn Knieschmerzen auftreten. Die Übung mit beiden Seiten durchführen.