

Vorbereitende Übungen

Dehnung des Musculus piriformis

Ausgangshaltung: Aus der aufrechten Position, Füße hüftbreit auseinander, Hände außen, seitlich der Füße auf den Boden legen, dann einen großen Ausfallschritt nach hinten machen.

Das vordere Bein auf den Boden legen, wobei der Fußknöchel auf einer Ebene mit dem Knie liegt. Das Knie gleitet nach außen, dabei den Fuß nicht außerhalb der Vertikallinie der Schultern bringen.

Während das nach hinten ausgestreckte Bein am Boden bleibt, den Rücken und den Kopf nach vorne ziehen und den Oberkörper auf dem Bein ablegen. Dabei berührt die innere Fußkante des vorderen Fußes die Schulter, die auch eine bremsende Funktion hat.

Den Arm auf der Seite des nach hinten ausgestreckten Beines seitlich öffnen; der andere Arm, mit der Hand am Boden und dem Ellenbogen im 90 ° Winkel gebeugt, hilft den Oberkörper und das Becken horizontal zu halten.

Schrittweise versuchen, das Becken horizontal auszurichten, das nach hinten ausgestreckte Bein dabei am Boden halten.



Kontraindikationen: Erkrankungen oder Schwäche des Kniegelenkes und/oder der Hüfte; Die Übung immer mit großer Sorgfalt und Vorsicht ausführen, unsanfte Bewegungen vermeiden.

Wirkung: Der Musculus piriformis wird entspannt und elastisch; wirkt vorbeugend Entzündungen des Nervus ischiadicus (Ischiasnerv) entgegen.