

Vorbereitende Übungen

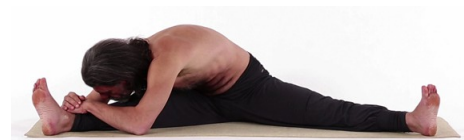
Beine gegrätscht, Dehnungen

Ausgangshaltung: Sitzend, Beine gegrätscht; die Öffnung der Beine dabei nicht übertreiben.

Phase 1: Das Gewicht von einem Sitzbein auf das andere verlagern, dabei den Oberkörper nach oben strecken, eventuell auch einige Rotationen mit dem Becken mit nach oben gestreckten Armen ausführen.



Phase 2: Den gestreckten Oberkörper über das rechte Bein beugen, die Position in passiver Dehnung 10 bis 30 Sekunden halten. Ebenso auf der linken Seite wiederholen.



Phase 3: dynamische Beugungen über die unteren Extremitäten, Seiten abwechseln.

Phase 4: Dynamische Seitbeugen über die unteren Extremitäten, Seiten abwechseln.



Phase 5: Die Hände auf dem Rücken falten, den Oberkörper im Wechsel frontal und seitlich über die Beine beugen; die Seiten dabei abwechseln.



Kontraindikationen: Osteitis pubis (Schambeinentzündung); Ischialgia (Entzündung des Nervus Ischiadicus) Coxarthrosis (Entzündung des Hüftgelenkes); Bandscheibenvorfall.

Wirkung: Fördert die Beweglichkeit und Elastizität im Beckenbereich; beugt Entzündungsschübe des Nervus ischiadicus (Ischiasnerv) vor.