

Vorbereitende Übungen

Dehnung des Musculus iliopsoas (Hüftlendenmuskel)

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend.

Den Oberkörper herunterbeugen (auch mit gebeugten Knien) und die Hände an die Außenseiten der Füße legen.

Mit dem rechten Bein einen langen Ausfallschritt nach hinten machen; der Fuß kann vertikal bleiben (mit aufgestellten Zehen) oder in Plantarflexion (Beugung des Fußes in Richtung der Fußsohle).

Der Bauch hält Kontakt zum linken Oberschenkel, mit dem linken Knie nach vorne gleiten.

Der linke Fuß bleibt fest am Boden; die Dehnung des ganzen Rückens zwischen Steißbein und Nacken wird gefördert.

Wiederholte Anspannungen und Entspannungen des rechten Gesäßmuskels.

Auf der anderen Seite wiederholen.



Kontraindikationen: Erkrankungen der Hüfte und des Knies.

Wirkung: Bei richtiger Ausführung Dehnung des Musculus iliopsoas (Hüftlendenmuskel).