

Dehnung Gesäss & seitlicher Oberschenkel



Ausgangsstellung:

① Rückenlage: Ein Bein aufgestellt, das zu dehrende Bein knapp oberhalb des Fusses auf den Oberschenkel knapp oberhalb des Knies des andere Beins legen.



② **Variante 1:** Eine Hand auf das Knie des zu dehrenden Beines legen und das Knie so weit nach unten drücken, bis eine Spannung im seitlichen Oberschenkel bzw. im Gesässbereich verspürt wird.



③ **Variante 2:** Den Oberschenkel des nicht zu dehrenden Beines umfassen und diesen in Richtung Kopf ziehen. So weit, bis es zu einer Spannung im seitlichen Oberschenkel bzw. im Gesässbereich kommt.



④ **Variante 3:** Im Sitz: Das zu dehrende Bein knapp oberhalb des Fusses auf den Oberschenkel des anderen Beines legen, knapp oberhalb des Kniegelenkes. Aufrechte Haltung des Oberkörpers halten. Nun das Knie des zu dehrenden Beines leicht nach unten drücken, bis es zu einer Spannung im seitlichen Oberschenkel bzw. im Gesäss kommt.

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen