

Dehnung Ischiasnerv (Tensioner)



Ausgangsstellung:

Im Sitz mit herunterhängenden Beinen (ev. auch auf einem Stuhl) und rundem Oberkörper.

Ausführung:

- ① **Phase 1:** Kopf in nach hinten in Nacken legen, gleichzeitig Bein im Knie beugen und Fuss nach hinten führen. Zehen zeigen nach unten.
- ② **Phase 2:** Kopf nach vorne, Kinn zur Brust bewegen, gleichzeitig Bein strecken und Fuss und Zehen gegen den Körper ziehen.

Bitte beachten: dynamische Bewegung, nicht zu lange in den Positionen verweilen.

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