

## Dehnung Seitliche Gesässmuskulatur



1

**Ausgangsstellung:**

In Rückenlage, Kopf eventuell mit einem Kissen unterlagern.

**Ausführung:**

① Das Knie der zu dehnenden Seite im Hüft- und Kniegelenk beugen und mit beiden Händen umfassen. Nun das Knie diagonal in Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen, bis es zu einer Spannung im seitlichen Hüft/Becken-Bereich kommt.

**Bitte beachten:** Die Lendenwirbelsäule soll immer Kontakt mit der Unterlage halten (nicht ins hohle Kreuz fallen). Die Halswirbelsäule nicht überstrecken (Kopf ev. mit Kissen unterlagern).

**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](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)