



Gesäß dehnen 11

Rückenlage. Fassen Sie mit der einen Hand das Knie, mit der anderen Hand den Knöchel. Ziehen Sie das Bein in Richtung Brust. Bitte beidseits!!



Piriformis dehnen

Gehen Sie für die Dehnungsübung in die Vierfüßler Position, mit den Hüften in einem Winkel von 90 Grad und mit den Knien leicht auseinander. Setzen Sie den Knöchel des Beins, das Sie dehnen wollen, auf die Oberseite des anderen Knöchels. Bewegen Sie die Hüften zur Seite, damit es über die Knie Linie geht.



Hüftdrehung

Im Stehen, drehen Sie Ihre Hüfte. Ändern Sie die Richtung hin und wieder. Achten Sie auf eine gute Hüftkontrolle.



Körperrotation 3

Rückenlage. Halten Sie Ihre Beine gebeugt und bewegen Sie sie von einer Seite zur anderen. Halten Sie Ihre Schultern und Arme am Boden.



Knie anheben

Im Stehen. Heben Sie Ihr Knie hoch. Halten Sie Ihr Becken und Ihre Lendenwirbelsäule stabil. Beidseits. Variation: Kopfbewegungen oder Augenschließen



Hüfte anheben 3

Rückenlage. Heben Sie Ihre Hüfte an. Runden Sie am Anfang der Bewegung Ihren unteren Rücken. In der Endstellung sind Ihre Schulter und Knie auf einer Linie.



Ausfallschritt seitlich

Von der Grundstellung aus machen Sie einen seitlichen Ausfallschritt. Halten Sie den Schwerpunkt niedrig, Ihren Rumpf stabil und die Knie in Linie.



Gesäß stärken 5

Bauchlage auf der Bank. Heben Sie ein Bein mit gebeugtem Knie hoch. Halten Sie das Becken und die Lendenwirbelsäule in Mittelstellung.