

Dehnung des Musculus Iliopsoas

Sie legen sich auf einen hohen stabilen Gegenstand (z.B. Küchentisch), so dass der Popo etwas über die Tischkante herausragt, die Hände können dann die Tischkante noch umgreifen. Praktisch ist es, einen Stuhl zum Aufsteigen zu verwenden. Eine Polsterung mit einer Yogamatte oder Ähnlichem (rutschfest) ist angenehm.

Ein Knie wird mit den Händen zum Oberkörper gezogen, damit der Rücken ganz auf der Tischoberfläche liegt (kein Hohlkreuz). Das andere Bein wird locker hängen gelassen, es nähert sich dann langsam und schrittweise dem Boden. Dabei fühlt man oft ein leichtes Ziehen in der Leiste und/oder dem Unterbauch. Auch das 2. Bein sollte gedehnt werden. Beide Beine dehnt man im Wechsel insgesamt bis zu 5 Minuten, bis sich das Bein nicht mehr absenkt.

Täglich ausgeführt kann durch diese Übung der Muskel wieder seine ursprüngliche Länge erreichen, damit verbessert sich auch die Funktion des Rückens, des Kreuzdarmbeingelenks und des Hüftgelenks.



Eine weitere Übung ist die Dehnung im Ausfallschritt:

Dabei verwenden Sie am besten einen Hocker zur Stabilisierung und ein kleines Kissen unter dem Knie. Das Knie soll zwischen den Armen sein, das Bein senkrecht wie die Hockerbeine. Das zu dehnende Bein wird langsam nach hinten geschoben, bis eine leichte Spannung in der Leiste auftritt. In dieser Position bleiben bis der Muskel sich wieder entspannt hat.

