

## Übungen für das Becken und die Gesäßmuskulatur

Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.

### Vorbereitung



**1**  
Ausgangsposition: Rückenlage und ein Bein rechtwinklig anheben



**2**  
Mit der gegenseitigen Hand das Knie umfassen. Der Kopf kann auch abgelegt werden. Der Rumpf bleibt bei allen Übungen auf dem Boden liegen.

### Übungen



**a**  
Das Bein nun zur gegenüberliegenden Hüfte ziehen. Die Endstellung mit Spannungsgefühl 2-3 Atemzüge lang halten.



**b**  
Danach das Bein in die Ausgangsstellung zurückführen und anschließend in die Richtung des aktiven Ellenbogens ziehen. Wieder 2-3 Atemzüge lang halten.



**c**  
Von der Ausgangsstellung nun in die Richtung der aktiven Schulter ziehen und die Dehnung 2-3 Atemzüge lang spüren.



**d**  
Als letzte Variante das Knie in Richtung der gleichseitigen Schulter ziehen. Auch hier ebenfalls 2-3 Atemzüge verweilen. Danach Wiederholung aller Varianten mit der Gegenseite.