



Dehnung tractus iliotibialis stehend

Diese Übung dehnt die große Sehnenplatte an der Außenseite von Ihrem Bein. Stellen Sie das betroffene Bein vor dem anderen. In dem Beispiel gehen wir aus von dem rechten Bein. Jetzt schieben Sie Ihr Becken nach rechts vorn. Heben Sie jetzt Ihr rechter Arm und machen Sie Ihre rechte Körperseite lang. Die Dehnung wird außen an die rechte Hüfte verspürt (Pfeil). Halten Sie die Dehnung mindestens 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung drei mal. Am besten dehnen Sie beide Seiten. Sie dürfen die Übung durchaus mehrmals am Tag wiederholen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de