

## ÜBUNG DES MONATS JÄNNER

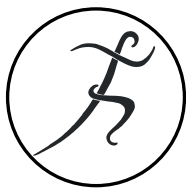


### **Dehnung des Musculus piriformis**

Dieser Muskel ist ein querverlaufender Muskel in der Tiefe der Pobacke. Er bewegt bei jedem Schritt das Bein nach hinten.

Viele Menschen sind in diesem Bereich verkürzt und spüren dies als Ischialgie, die oft bis ins Bein zieht.

Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden, stellen Sie ein Bein über das gegenüberliegende Knie. Umfassen Sie das aufgestellte Knie mit dem Arm und ziehen Sie es Richtung Brustkorb (siehe Abb. oben). Die Spannung können Sie noch erhöhen, indem Sie sich mit dem anderen Arm fest abstützen und so den Oberkörper in Streckung bringen.



### **Physiotherapie Neureiter**

Ihr Partner für Bewegung

Im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

[www.physiotherapie-neureiter.at](http://www.physiotherapie-neureiter.at)



Folgen Sie uns auf Facebook unter  
Physiotherapie Neureiter.