OFFENE KLASSE, 19. Juni 2023, Was für Piriformis & Ischias... längster Nerv im Körper

Stuhl oder Hocker, Sockenbälle, Korkklötzchen

* Anfangsentspannung mit Sockenbällen
* Im Liegen, diagonales Knie greifen und leicht kreisen und ziehen
* Kamel und Nadelöhr auf jeder Seite 3x 30 sec
* Seitl. liegen, die Füße zusammen lassen, 90° am Knie...
  + Jetzt die Knie mit Kraft öffnen/schließen15x
* Bauchlage, Knie zusammen, Unterschenkel anwinkeln und nach außen schwingend öffnen
* Mit Stuhl...
  + Knie an der Sitzfläche, Hände an der Lehne
    - Knie beugen/strecken – Gesäßmuskeln stärken
  + Ein Fuß auf der Sitzfläche, Bauchspannung, diese Hüftseite leicht anheben und das Knie leicht nach vorn schieben
  + Mit dem Ball die Leiste ausrollen
  + Am Stuhl mit Korkklötzchen die Beinrückseite dehnen
  + Im Sitzen die Beine breit überschlagen, Knie Richtung Matte öffnen und halten
    - Den Bauchnabel mit Kraft nach vorn ziehen
    - Den Fuß zum Bein drücken und wieder den Bauchnabel nach vorn...!
* Vierfüler - Fahne, das Knie des schmerzenden Beines am Boden, das andere heben
  + Jetzt das ganze Körpergewicht zur schmerzenden Seit bewegen, die Hüfte zum Schmerz bewegen und 2 Min halten...
* Auf der Matte sitzend mit den Sockenbällen die Gesäßmuskulatur und die Leiste ausrollen und massieren
* Anjaneyjasana, Halbmond – zurück bewegen zur einbeinigen VB
  + Mit Drehungen und Öffnung des vorderen Knies...
  + Hinteres Bein angehoben, um den vorderen Oberschenkel greifen und drehen
* Endeentspannung, ein Knie sanft zum Körper, nach 5 Min wechseln

Ein Bild, das Text, Schild enthält.

Automatisch generierte Beschreibung