



FIT UND XUND #37

ILIOSACRALGELENK I VON II

Wir haben ein linkes und ein rechtes Iliosacralgelenk oder kurz ISG. Die Gelenke liegen zwischen dem Kreuzbein und den beiden Beckenknochen. Die Funktion des ISGs ist die Kraftübertragung von den Beinen zum Oberkörper. Das Gelenk lässt nicht nur eine Bewegung vor und zurück zu, sondern auch eine seitliche Bewegung. Dadurch können die Beckenhälften unabhängig voneinander bewegen, damit wir unter anderem Gehen können. Ausserdem hat dies bei Frauen eine wichtige Funktion bei der Geburt. Es ermöglicht eine Erweiterung vom Becken, damit das Kind Platz hat.

AUSGANGSSTELLUNG

- » Knien Sie in der Vierfüßlerstellung auf einem stabilen Tisch oder Bett an der Kante. Ein Bein hängt dabei in der Luft. Der Fuss dieses Beines wird beim anderen Bein eingehängt.



Das Gelenk kann Beschwerden machen. Meistens redet man hier von einer Blockade. Es gibt aber auch Entzündungen und Abnützungsbeschwerden. Dadurch dass dieses Gelenk so zentral liegt und alle Kräfte aufnimmt und überträgt, sind Beschwerden sehr schmerzhaft.

In der heutigen Übung erklären wir Ihnen, wie Sie eine Blockade des ISGs selber lösen können.

ÜBUNG

- » Sie ziehen jetzt das Becken der Seite, die in der Luft schwebt, hoch und lassen es locker fallen. Dies wiederholen Sie etwa 5 mal und danach wechseln Sie die Seite.



- » Im nächsten Fit und Xund werden wir eine Übung anschauen, womit Sie das ISG nach dem Lösen der Blockade stabilisieren können.