



FIT UND XUND #38

ILIOSACRALGELENK II VON II

Im letzten Fit und Xund haben wir das Iliosacralgelenk besprochen, wo es liegt und welche Funktion es hat. Die Beschwerden, die auftreten, sind oft verursacht durch eine Blockade. Wir haben eine Übung angeschaut, wie Sie diese Blockade selber lösen können.

Um Beschwerden im ISG vorzubeugen ist es wichtig, dass Sie regelmässig Rumpfübungen machen. Das ISG wird stabilisiert durch Bänder und Muskeln.

AUSGANGSSTELLUNG

« Gehen Sie in den Vierfüsslerstand. Die Hände sind schulterbreit voneinander entfernt und die Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken. Ihre Knie sind genau unter Ihren Hüftgelenken. Bringen Sie den rechten Ellenbogen und das linke Kniegelenk unter Ihrem Bauch zueinander. Die Wirbelsäule macht sich dabei rund.

Es ist aber nicht möglich, dieses Gelenk isoliert zu bewegen oder zu stabilisieren. Übungen für die Rumpfmuskulatur sind auch immer gut für das ISG. In früheren Fit und Xund haben wir schon mehrere Rumpfübungen gezeigt.

Heute schauen wir den Vierfüssler in der Diagonalen an. Diese Übung trainiert sowohl die Beweglichkeit als auch die Kraft und Stabilität.

ÜBUNG

» Strecken Sie langsam den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten weg. Den Fuss und das Handgelenk strecken, dabei zeigt der Daumen nach oben. Strecken Sie sich nur so weit, dass das Bein, die Wirbelsäule und der Arm in einer Linie sind. Es darf nicht zu einem Hohlkreuz kommen. Sie schauen immer zum Boden, sodass der Nacken nicht überstreckt wird.



» Wiederholen Sie die Übung 15-mal und wechseln Sie dann die Seite. Sie können für jede Seite 3 Serien machen.