



13 Wadendehnung /

Sitzende halbe Vorwärtsbeuge mit oder ohne Schlaufe

Setze Dich auf den Boden, halte eine Schlaufe, einen Yogagurt oder ein unelastisches Tuch bereit.

Winkle das rechte Bein an, das linke Bein lasse gestreckt.

Die Fußsohle des rechten Fußes liegt innen am linken Knie an.

Achte darauf, dass der Fuß nicht unter das Bein rutscht.

Nun ist es wichtig, dass Du Dich auf Deine Sitzbeinhöcker setzt und nicht mit rundem Rücken hinter diesen sitzt. Richte Deinen Rücken also maximal auf. Denke an ein Hohlkreuz. Das Brustbein möchte nach vorne-oben.

Weiterhin ist es sehr wichtig, dass Deine Beckenhälften frontal eingestellt sind, eine Beckenhälfte also nicht nach hinten weg dreht. Es ist meist die Beckenhälfte des angewinkelten Beins, die dazu neigt.

Nun nimm Deinen Gurt und lege ihn um den Vorfuß Deines gestreckten Beines. Halte ihn wie Zügel in der Entfernung, die für Dich günstig ist.



Wichtig dabei:

- Die Zehen des gestreckten Beines zu Dir herangezogen, die Bewegung erfolgt im Fußgelenk
- Das Knie des gestreckten Beines (vorerst) gestreckt
- Das Becken frontal
- Sitz auf den Sitzbeinhöckern oder sogar davor
- Rücken maximal aufgerichtet
- Schultern entspannt
- Die fehlende Distanz zwischen Fuß und Händen überbrückt der Gurt

Wenn Du unter den o.g. Bedingungen flexibel genug bist, um ohne Gurt zu üben, dann tue es.





