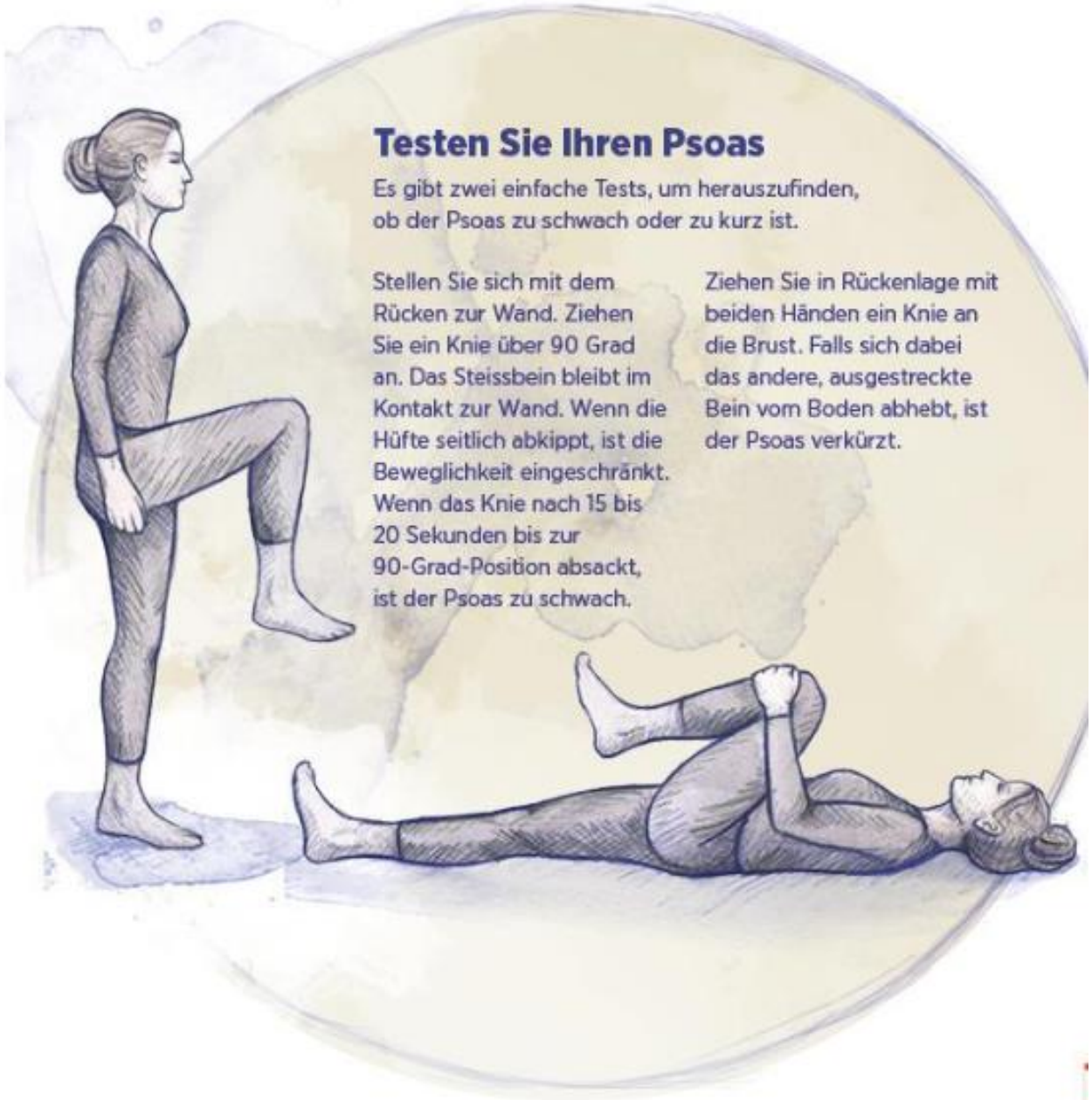


Testen Sie Ihren Psoas

Es gibt zwei einfache Tests, um herauszufinden, ob der Psoas zu schwach oder zu kurz ist.

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand. Ziehen Sie ein Knie über 90 Grad an. Das Steissbein bleibt im Kontakt zur Wand. Wenn die Hüfte seitlich abkippt, ist die Beweglichkeit eingeschränkt. Wenn das Knie nach 15 bis 20 Sekunden bis zur 90-Grad-Position absackt, ist der Psoas zu schwach.

Ziehen Sie in Rückenlage mit beiden Händen ein Knie an die Brust. Falls sich dabei das andere, ausgestreckte Bein vom Boden hebt, ist der Psoas verkürzt.



Drei Übungen, die den Psoas trainieren



Knie zum Kinn

Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie die Beine an, die Füße flach auf dem Boden. Ziehen Sie die Knie mit den Händen zur Brust, bis Sie ein leichtes Ziehen im unteren Gesässbereich spüren. Führen Sie die Übung nicht zu hastig aus. Bringen Sie die Knie nach der Dehnung langsam in die Ausgangsposition, atmen Sie bewusst aus und entspannen Sie sich. Beliebiger oft wiederholen.

Heuschrecke

Legen Sie sich auf den Bauch, der Kopf liegt mit Stirn oder Kinn auf dem Boden auf. Heben Sie die Beine und lassen Sie sie schulterbreit schweben. Gleichzeitig heben Sie den Oberkörper, strecken die Arme nach hinten aus. Das Kinn ist etwa parallel zum Boden. Verbleiben Sie möglichst 30 Sekunden in der Pose. Danach in die Ausgangsposition zurückkehren und entspannen. Beliebiger oft wiederholen.

Low Lunge

Machen Sie einen Ausfallschritt. Das hintere Bein zeigt gerade nach hinten, das Knie wird auf den Boden gesetzt, der Fußrücken flach auf den Boden gelegt. Falls das zu schwierig ist, können Sie den hinteren Fuß auch auf dem Ballen aufgestellt lassen. Ruhig und bewusst atmen, mit dem Ausatmen bewusst in die Dehnung kommen. Rund 30 Sekunden in Position bleiben, dann das Bein wechseln.