

Faszienübung im Bereich des Gesäßes

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 60 Sekunden**.



1. Platzieren Sie einen Faszienball auf dem Boden. Der Untergrund sollte nicht zu weich sein.
2. Winkeln Sie ein Knie an und überschlagen Sie es über dem anderen Bein oberhalb des Knies auf dem Oberschenkel.
3. Rollen Sie nun langsam fließend und kontrolliert mit Ihrem Gesäß über den Faszienball. Mit Ihren Armen, die Sie als Stütze nutzen können, steuern Sie den Druck, den Sie auf den Ball ausüben.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Piriformis-Syndrom

Ziele der Übung:

- Detonisierung der Gesäßmuskulatur (Entspannung)
- Verbesserung der Beweglichkeit und der Durchblutung