

## Gluteusdehnung am Mattenrand



## Anleitung

1. Sitze in Längsrichtung auf einer Matte
2. **Beuge** das rechte **Kniegelenk**, drehe den Oberschenkel im **Hüftgelenk** maximal **aus** und lege die rechte Ferse auf den linken Mattenrand so, dass der Unterschenkel parallel zum kurzen Mattenrand ist.
3. **beuge** das linke **Kniegelenk**, drehe den Oberschenkel ebenfalls maximal **aus** und lege die linke Ferse vor dem rechten Knie auf den rechten Mattenrand, so dass sich die Unterschenkel überkreuzen.
4. Ziehe beide Pobacken nach hinten-außen.
5. Drehe beide Oberschenkel nochmals maximal **aus**.
6. Beuge mit tendenziell streckendem Oberkörper nach vorn, wenn möglich lege den Kopf auf den Boden vor den beiden Unterschenkeln und lege die Arme tendenziell eher gestreckt nach vorn ab.

## Details

1. Diese Haltung ist eine der wirksamsten Dehnungen für andere Anteile der Pomuskulatur als in der **Vorwärtsbeuge des halben Lotussitzes** angesprochen werden, vermutlich handelt es sich hier u.a. um den **gluteus medius**.
2. Parallel zum kurzen Mattenrand ist nur der erste aufgesetzte Unterschenkel, da die Unterschenkel sich überkreuzen folgt, dass der zweite Unterschenkel nicht parallel ist.
3. Die Ferse soll satt auf dem Mattenrand aufliegen, am besten der geahnte **Schwerpunkt** des **Kalkaneus**. Wenn das nicht funktionieren sollte, so ist das in aller Regel nicht die Folge „zu kurzer Unterschenkel“, wie so oft behauptet, sondern die Folge von unzureichender **Exorotationsfähigkeit** der Oberschenkel in den **Hüftgelenken** infolge muskulärer Beweglichkeitseinschränkungen, was sich auch i.d.R. sofort dadurch bestätigt, dass die Knie nicht so weit als möglich unten sind. Erst dann ließe sich nämlich aussagen, ob die Unterschenkel zu kurz sind. In einer guten Ausführung sind die Knie eher nahe beieinander, die Unterschenkel nicht weit von parallel entfernt (nicht völlig parallel, da sich die Unterschenkel überkreuzen) und ein Bein ist ganz auf dem Boden abgelegt.
4. Die Pobacken initial nach hinten-außen zu ziehen und die Oberschenkel vor dem Nach-vorn-Beugen nochmals beidhändig kräftig auszdrehen, ist eine wichtige Vorbereitung.
5. In Fällen schmerzender **Kniegelenke** versuche eine Unterstützung der Knie, so dass sie nicht in der Luft schweben bzw. erhöht unterstützt werden und die Unterstützung deutlich Gewicht aufnimmt. Schmerzt nur ein Innenknie, so kann dies ggf. mit einer Hand während der Haltung in vermehrter **Exorotation** gehalten werden. Denkbar wäre auch der Einsatz eines Gürtels, dessen freies Ende oben auf dem Oberschenkel liegt und an dem ein Supporter während der Haltung zieht ggf. mit Gegendruck gegen den Oberschenkel von außen, damit das Bein nicht zur Seite weggezogen wird.
6. Liegt die Fußaußenkante unangenehm auf, können Patches oder eine Decke ein wenig mehr Weichheit vermitteln.
7. Es spielt keine Rolle, wo der Vorfuß liegt, wichtig ist, dass die Ferse auf dem Mattenrand liegt. Ob und wie weit der Fuß in **plantarer Flexion** liegt, spielt für die Haltung keine Rolle. Auch kann der Fuß seiner natürlichen Muskelspannung entsprechend ein wenig **supinieren**.

8. In einigen Fällen ist der limitierende Faktor nicht im/am Becken zu suchen, sondern der **Beinbizeps** meldet viel eher übermäßige Dehnungsempfindung. Vergrößere dann den Beugewinkel des **Kniegelenks** im betroffenen Bein, also beuge das **Kniegelenk** weiter, bis eine Verschiebung der Wirkung in Richtung Po/Becken auftritt.