



**Mobilisierung des Sacroiliacalgelenkes (auch ISG genannt)**

**Übung 1:**

- Rückenlage
- Beine gestreckt
- Beide Arme gestreckt 180° nach oben strecken
- Jetzt des rechte Bein gestreckt aus dem Becken heraus „verlängern“, anschließend das linke
- Jetzt 3x30 Sekunden abwechselnd wiederholen

**Übung 2:**

- Rückenlage
- Beide Beine anwinkeln
- Abwechselnd nach rechts und nach links die Beine ablegen, bis das Becken fast den Kontakt zum Boden verliert
- 30 Sekunden halten
- Nun zur Gegenseite

**Übung 3:**

- Rückenlage das rechte Bein 90° im Hüftgelenk und 90° im Kniegelenk beugen
- Mit der linken Hand das rechte Knie umfassen
- Mit der linken Hand das Bein zur gegenüber liegenden Hüfte ziehen, bis das Becken fast Bodenkontakt verliert
- Das Bein in dieser Dehnungsposition 30 Sekunden halten und die Muskulatur im Rücken entspannen
- Danach das Bein langsam in die Ausgangsstellung zurückführen
- Nun die Gegenseite (alles umgekehrt)

**Tipps:**

Wichtig ist es die Übungen in der angegebenen Reihenfolge durchzuführen. Sollte es in der Wirbelsäule „knacken“ ist das kein Problem. Das ist ein Vakuumphänomen. Es muss nicht „knacken“ um das SIG zu mobilisieren.