

## 11. „Taube“ Piriformis-Dehnung (E-Flexx/Dr. Wolff)



### Aste:

Unterschenkel auf das Dr. Wolff-Gerät **Nr.6** quer so ablegen, dass z.B. das rechte Knie auf die rechte obere Ecke des Geräts weist. Bei der anderen Seite umgekehrt. Stand-/Vorfuß gestreckt u. stabil positionieren.



### Este:

Oberkörper neigt sich nun langsam in Richtung des abgelegten Beins. Die Dehnung kann deutlich verstärkt werden, wenn die diagonale Richtung - hier linke Schulter Richtung rechtes Knie betont wird.