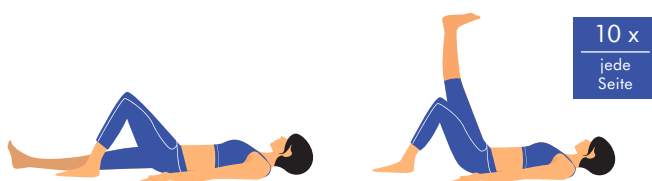




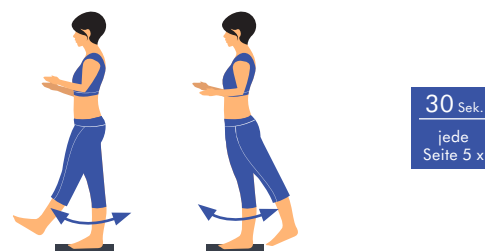
Übungen für die Hüfte

Bitte achten Sie auf eine schonende und schmerzfreie Übungspraxis.
Am besten integrieren Sie die Übungen täglich in Ihren Tagesablauf.

Mobilisieren:



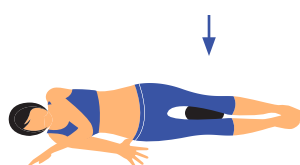
Legen Sie sich auf den Rücken und achten Sie auf eine bequeme Kopfposition. Bei Bedarf legen Sie ein gerolltes Handtuch unter Ihren Nacken. Winkeln Sie ein Bein an und strecken Sie das andere Bein so gerade wie möglich nach oben. Halten Sie diese Position, ziehen Sie den Bauch ein und senken Sie das Bein wieder ab.



Stellen Sie sich mit einem Bein auf ein Buch oder eine Stufe und pendeln Sie mit dem anderen Bein nach vorne und hinten.

Achtung: Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie sich festhalten können.

Kräftigen:



Legen Sie sich auf eine Körperseite mit dem Kopf auf dem unteren Arm. Stützen Sie den anderen Arm vor der Brust ab. Winkeln Sie die Beine an und legen Sie sich einen weichen Ball oder ein dickes Kissen zwischen die Knie. Drücken Sie beide Knie fest zusammen und halten Sie diese Position einige Sekunden.

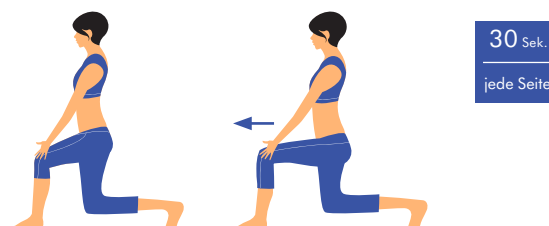


Beginnen Sie diese Position im stabilen Stand. Machen Sie einen großen Schritt nach vorne und beugen Sie das Bein so, dass Ihr Knie über dem Fußgelenk positioniert ist. Beugen Sie auch das hintere Bein. Halten Sie diese Position und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

Dehnen:



Legen Sie sich auf den Rücken und achten Sie bitte auf eine bequeme Kopfposition. Ziehen Sie nun ein Bein gebeugt zu Ihrer Brust. Umarmen Sie das Bein und verstärken Sie damit die Dehnung in Ihrem Gesäß. Halten Sie die Position.



Knien Sie sich mit dem linken Bein und stellen Sie Ihr rechtes Bein im 90°-Winkel auf. Stabilisieren Sie sich mit der linken Hand an einem Hocker oder Ihrem angewinkelten Bein. Schieben Sie nun Ihre Hüfte nach vorne, um die Leiste zu dehnen.