

Dehnung der Hüftbeuger: Musculus iliopsoas

Falls sie Zweifel haben, ob die Übung für sie geeignet ist, fragen sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.



1

Aufrechte Standposition, Arme lockern hängen lassen oder Hände am Becken ablegen.

Bei Standunsicherheit mit einer Hand z.B. an einer Türklinke festhalten dabei



2

Ausfallschritt mit dem linken Bein nach hinten, die linke Hüfte ist in dieser Position noch mit nach hinten gedreht



3

Die linke Hüfte wird nun nach vorne gedreht, bis sie zur rechten Hüfte parallel ist



4

Das Becken nun bewusst aufrichten, dazu den Bauchnabel nach innen ziehen. Die Hohlkreuzstellung sollte reduziert werden.

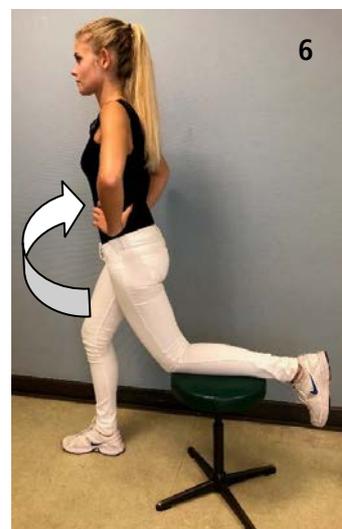
Spannung soll nun in der Leiste zu spüren sein

Variante der Dehnung mit einem Stuhl/Hocker:



5

Aufrechte Position aus 1, Ausfallschritt nach hinten mit Ablage des linken Unterschenkels auf einem Hocker



6

Das Becken nun bewusst aufrichten, dazu den Bauchnabel nach innen ziehen. Die Hohlkreuzstellung sollte reduziert werden.

Spannung soll nun in der Leiste zu spüren sein

Danach Wiederholung mit jeweils der anderen Seite !!