

Dehnübungen für die Hüfte

Aussenrotation der Hüfte:



Fusssohlen aneinander,
Rücken gerade.
Erschwerung: mit Ellbogen die Knie
nach unten drücken.

Diese Übung dehnt die Innenseite der
Oberschenkel.

Oberschenkel vorne:



Auf dem Standbein leicht in die Knie,
mit der Hand das Fussgelenk fassen,
die Ferse gegen das Gesäss drücken.

Die Übung dehnt den vorderen
Oberschenkelmuskel.

Gesäss:



Auf den Rücken liegen,
einen Fuss auf das Knie des anderen
Beines legen,
das «lose» Bein mit den Händen in
Richtung Oberkörper ziehen.

Diese Übung dehnt den Gesässmuskel
des seitlich angewinkelten Beines.