

Dehnung des Hüftbeugers: **Musculus iliopsoas**

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



1

Aufrechter Stand, Hände auf das Becken legen. Bei Standunsicherheit mit einer Hand z.B. an einer Türklinke festhalten.



2

Mit einem Bein einen Schritt nach hinten setzen. Das vordere Knie ist dabei leicht gebeugt, der Oberkörper bleibt aufrecht.



3

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



4

Das Becken bewusst aufrichten, dazu den Bauchnabel nach innen ziehen, die Hohlkreuzstellung dabei reduzieren. Die Spannung sollte in der Leiste zu spüren sein.
Danach Wiederholung mit der anderen Seite!

Variante der Dehnung auf einem Stuhl/Hocker



a

Aufrechte Position aus 1, das Bein jedoch auf einem Hocker/Stuhl ablegen. Das Becken wieder aufrichten, den Bauchnabel nach innen ziehen. Die Spannung in der Leiste spüren.
Danach Wiederholung mit der anderen Seite!