

Gymnastikübungen für Ihre Hüfte

3 Übungen für Zuhause

Bitte führen Sie diese Übungen nur aus, wenn dabei keine Schmerzen auftreten.

Schauen Sie sich eine Videoanleitung zu den folgenden Übungen auf www.recosyn.de an.

Versuchen Sie, die Gymnastik in Ihren Alltag zu integrieren und üben Sie bitte täglich.



01 DEHNUNG

Oberschenkel Rückseite

- **Ausgangsposition:** Aufrecht vor einem Stuhl stehen.
- Linke Ferse auf dem Stuhl aufsetzen und das Bein durchstrecken.
- Oberkörper leicht nach vorne beugen bis die Dehnung in der Oberschenkel Rückseite zu spüren ist.
- Zur Verstärkung der Dehnung die Fußspitze nach oben ziehen.
- 30 - 60 Sekunden halten und 3 - 4 mal wiederholen.
- Anschließend dieselbe Übung mit dem anderen Bein durchführen.



02 DEHNUNG

Adduktoren

- **Ausgangsposition:** Aufrecht stehen, einen Stuhl rechterhand platzieren.
- Das rechte Bein auf dem Stuhl aufsetzen und das Bein durchstrecken.
- Spannung auf der Oberschenkel Innenseite spüren.
- Zur Intensivierung der Dehnung den Oberkörper leicht nach rechts beugen.
- 30 - 60 Sekunden halten und 3 - 4 mal wiederholen.
- Anschließend dieselbe Übung mit dem anderen Bein durchführen.



03 DEHNUNG

Abduktoren

- **Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine ausstrecken.
- Das rechte Bein anwinkeln und über das gestreckte linke Bein ablegen.
- Spannung auf Gesäßmuskulatur spüren.
- 30 - 60 Sekunden halten und die Übung 3 - 4 mal wiederholen.
- Anschließend dieselbe Übung mit dem anderen Bein durchführen.

