

KWA Physio-Tipp Februar 2015 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung der Hüftmobilität
- Aktivierung der Bauchmuskulatur
- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- Zentrierung der Hüftgelenke



Ausgangsposition:

Rückenlage auf einer stabilen nicht zu weichen Unterlage. Die Lendenwirbelsäule könnte noch mit einem zusammengerollten Handtuch unterlagert werden. Beide Beine aufstellen, ein Bein abheben und den Unterschenkel nach oben strecken.

Durchführung der Übung:

10 x den Unterschenkel nach oben strecken, dann 20 Sekunden Pause.
4 x wiederholen. Anschließend das andere Bein trainieren.

Anmerkungen:

- Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.
- Nach der ersten bzw. zweiten Trainingseinheit kann sich im Hüftbereich ein Muskelkater bemerkbar machen.
- Wiederholungen langsam durchführen.
- Diese Übung ist auch sehr effektiv für Patienten mit einer Hüft-TEP.