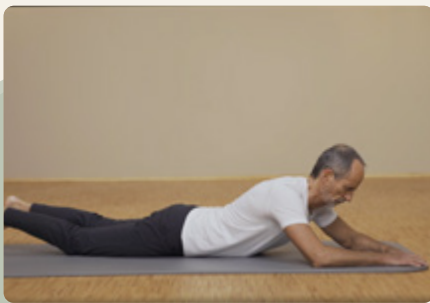


Hüftarthrose

SO STARTEST DU:

Lege dich mit dem Bauch auf deine Übungsmatte und spreize deine Beine so weit, wie es dir möglich ist. Erde deine Fußrücken.

In den folgenden Übungsschritten bestimmst du den Grad der Dehnung von Bauch und Hüftbeuger nach und nach. Sobald du einen Dehnungszug in Bauch, Leiste oder Rücken spürst, bleibst du in der jeweiligen Position, bis dieser nachlässt und steigerst dich entsprechend der nächsten Schritte.



DEHNUNGSGRADE 1-3

1. Stütze dich auf deine Unterarme, um deinen Oberkörper hochzudrücken.
2. Platziere deine Unterarme senkrecht unter deinen Schultern, sodass sich dein Oberkörper noch etwas mehr vom Boden abhebt.
3. Lasse deine Hände dort, wo sie sind, und strecke deine Arme durch, um die Dehnung erneut zu steigern.

DEHNUNG WEITER INTENSIVIEREN

Deine Arme sind durchgestreckt und mit deinen Händen wanderst du näher zu deinem Körper heran.

Halte immer inne, sobald die Dehnung stärker wird. Lässt der Zug nach, wandere weiter, bis deine Hände unter deinen Schultern sind.

Achte stets darauf, dass deine Leisten in Richtung Boden sinken!



GEGENBEWEGUNG

Lasse dich langsam auf deinen Bauch sinken, komme auf deine Fersen, beuge deinen Oberkörper nach vorne und mache dich zu einem Päckchen.

Entspanne dich für ein paar Atemzüge.



FÜR MEHR ÜBUNGEN
TESTE UNSERE
LIEBSCHER & BRACHT APP