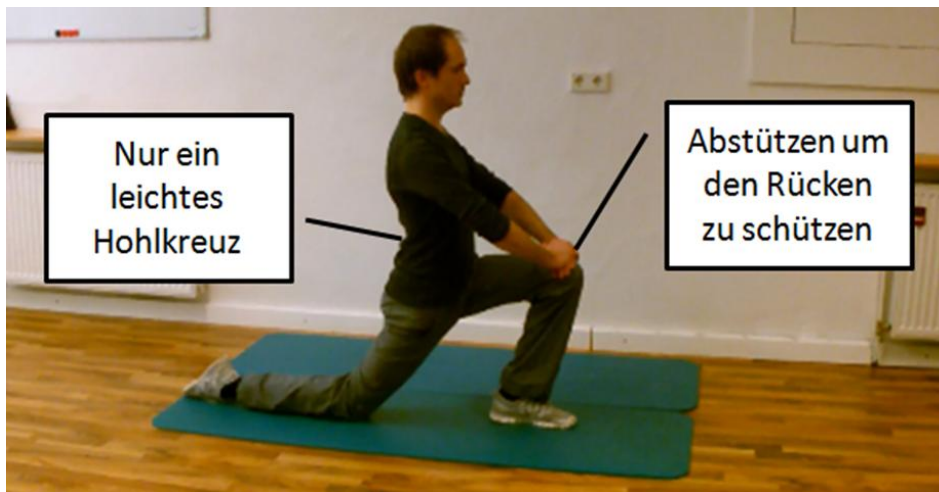


### Dehnung der Hüftbeuger

Bei dieser Übung dehnen Sie Ihre Hüftbeuger. Um Ihren rechten Hüftbeuger zu dehnen stellen Sie das linke Bein vor und stützen Sie sich auf Ihr rechtes Knie ab. Der Winkel zwischen Ihr rechter und Ihr linker Oberschenkel sollte etwa hundert Grad sein. Jetzt stützen Sie sich mit Ihren Armen auf das linke Knie ab, damit Ihr Rücken nicht belastet wird. Schieben Sie jetzt langsam das Becken nach vorne, bis Sie ein Ziehen in der rechten Leiste spüren. Halten Sie die Position 30 Sekunden an. Wiederholen Sie Übung 3 Mal an beide Seiten.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)