



Dehnung der Hüftinnenseite

Folgende Übung soll die Muskulatur an der Innenseite Ihrer Hüfte dehnen. Spreizen Sie die Beine. Um die Muskeln des rechten Beines zu dehnen beugen Sie Ihr linkes Bein etwas. Jetzt lehnen Sie sich mit Ihrem Oberkörper in Richtung von dem gestreckten Bein. Lehnen Sie sich dabei nicht nach vorne. Die Dehnung sollte an der Innenseite von dem gestreckten Bein gespürt werden. 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