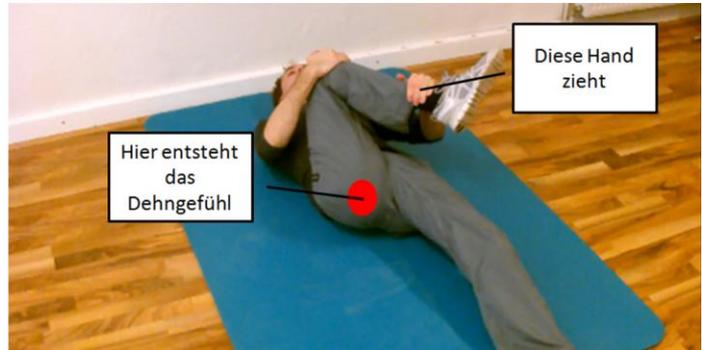




### Dehnung der hintere Hüftmuskulatur

Um den hinteren Anteil der Hüftmuskulatur zu dehnen, legen Sie sich auf dem Rücken. Heben Sie das betroffene Bein und drehen Sie das Knie nach außen. Jetzt greifen Sie mit Ihrer eine Hand das Knie und mit Ihre andere Hand Ihren Fuß. Ziehen Sie jetzt den Unterschenkel in Richtung von der gegenüber liegende Seite bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. Jetzt ziehen Sie noch mal vermehrt an Ihrem Fuß, während das Knie auf der gleiche Stelle bleibt (das Bein rotiert nach außen) bis Sie ein deutliches Ziehen in der Gesäßhälfte spüren. Halten Sie die Position 30 Sekunden an. Wiederholen Sie Übung 3 Mal an beide Seiten.



Alternativ können Sie die Übung im Sitzen ausführen. Legen Sie das Sprunggelenk vom betroffenen Bein oberhalb vom Knie des anderen Beines. Es entsteht eine Figur die leicht an eine Vier erinnert. Jetzt biegen Sie langsam mit Ihrem Oberkörper in Richtung vom dem betroffenen Knie bis das Sie deutlich Zug in der Gesäßhälfte spüren. 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)