



Abduktionsübung exzentrisch

Die folgende Übung ist für Ihre hüftabspreizende Muskulatur (Abduktoren). Diese Muskeln sind wichtige Stabilisatoren für Ihr Becken und für Ihre Lendenwirbelsäule. Eine Schwäche dieser Muskeln sorgt dafür dass bei jedem Schritt Ihre Lendenwirbelsäule einknickt.

Legen Sie sich auf der nicht betroffenen Seite. Das untere Bein ist angewinkelt, das obere Bein gestreckt. Jetzt beugen Sie das obere Knie (Abb.1). Spreizen Sie das gebogene Knie ab (Abb.2), achten Sie dabei darauf dass Ihr obere Beckenschaufel jetzt nicht nach hinten wegrotiert. Strecken Sie jetzt das gekrümmte Bein. Lassen Sie jetzt langsam das gestreckte Bein runter aber legen Sie es nicht ganz ab (Abb.3). Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de