



Kräftigung des Hüftstreckers

Bei dieser Übung wird die Muskulatur trainiert welche Ihre Hüfte streckt. Legen Sie sich auf eine nicht zu weichen Untergrund. Beugen Sie das betroffene Bein, bis der Fuß fast unter dem Knie steht. Strecken Sie das andere Bein nach vorne. Alternativ können Sie es auch gebogen halten. Jetzt heben Sie langsam das Gesäß an, bis die Hüfte auf eine Linie mit dem Knie und die Schulter ist. Wiederholen Sie die Übung 4 x 15 Wiederholungen. Wenn Sie beide Beine trainieren können Sie ohne Pausen wechseln. Sonst machen Sie zwischen die Sätze immer 2 Minuten Pause.



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