



Pelvic drop exercise

Bei dieser Übung trainieren Sie Ihre Hüftabspreizer. Stellen Sie sich mit dem betroffenen Bein auf eine leichte Erhöhung von minimal 10 cm. Das nicht betroffene Bein hängt über die Kante. Sie dürfen sich dabei halten, aber lieber nicht abstützen. Jetzt lassen Sie das Becken an der nicht betroffenen Seite sacken (Abb. 1). Achten Sie darauf dass das Knie vom betroffenen Bein gestreckt bleibt. Jetzt ziehen Sie die Beckenhälfte an der nicht betroffenen Seite wieder hoch, sogar so hoch, dass die linke Beckenhälfte jetzt höher steht als die rechte Beckenhälfte (Abb. 2). Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15, Sie können dabei die Seiten wechseln ohne Pausen zu machen.



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