

# Dehnung Hüftbeuger im Stand

**WANN** Bei Streckdefizit im Hüftgelenk aufgrund einer verkürzten Hüftbeugemuskulatur. Bei arthrotischer Veränderung mit Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk.

Nach langem Sitzen, vor und nach langen Läufen

**WARUM** Zur Verbesserung der Hüftgelenksstreckung (Diese Übung dehnt nicht nur die Hüftbeugemuskulatur, sondern hat - bei korrekter Ausführung - auch eine direkte Auswirkung auf die vordere Hüftkapsel.)

**Pro Seite 3 bis 4mal ca. 20 Sekunden halten**



## Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Bein leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden. Beide Hüftknochen zeigen parallel nach vorne, Hände am Becken.

## Ausführung

Den Fuß des hinteren Beins aus der Hüfte nach innen eindrehen. Nun mit beiden Händen das Becken sanft nach vorne schieben, bis eine Dehnung im vordere Bereich des hinteren gestreckten Beins zu spüren ist. Das Körpergewicht liegt bei dieser Übung eher auf dem hinteren getreckten Bein.

## Wichtig

Hüftknochen bleiben immer parallel. Eventuell muss man bei der Übung mit dem hinteren Bein etwas mit der Drehung "spielen", bis die Dehnung zu spüren ist.

## Achtung

Nicht ins Hohlkreuz kommen, sondern den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ansaugen!