

Mobilisation des Hüftgelenks/ ISG



BEINPENDEL

Ausgangsstellung: Einbeinstand auf rechts

Bewegungsabfolge:

- linkes Bein locker vor und zurück pendeln - Arme schwingen mit
- linkes Bein locker nach rechts und links pendeln - Arme schwingen entgegengesetzt mit
- linkes Bein schwingt in einer liegenden Acht

Möglichkeit: Stand auf einer Stufe

Wiederholung: 10x





Kräftigung der Beinmuskulatur

KNIEBEUGE

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Bauchspannung aktivieren, Gewicht auf beiden Füßen gleichmäßig verteilen

Bewegungsabfolge:

- beide Knie gleichzeitig beugen
- Gesäß nach hinten unten führen
- Oberkörper gestreckt halten

Vorstellung: auf einen Kinderstuhl setzen

Wiederholung: 2x15





Dehnung der Gesäßmuskulatur

SITZ

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl, rechtes Sprunggelenk auf dem linken Oberschenkel ablegen

Bewegungsabfolge:

- rechtes Knie nach außen unten bewegen
- Oberkörper mit getreckten Rücken leicht nach vorn neigen

Dehnung: 15 Sekunden halten





Dehnung der Oberschenkel- rückseite

STAND ODER SITZ

Ausgangsstellung: Stand oder Sitz
auf der vorderen Hälfte der Fläche

Bewegungsabfolge:

- linkes Bein nach vorn strecken
- Oberkörper gestreckt nach vorn
neigen bis eine Dehnung im
linken Bein Rückseite zu spüren
ist
- Fußspitze Richtung Nase
hochziehen

Dehnung: 15 Sekunden halten





Dehnung der Oberschenkelmuskulatur (vorn)

STAND

Ausgangsstellung: Einbeinstand

Bewegungsabfolge:

- linkes Knie anbeugen und mit der linken Hand das linke Sprunggelenk greifen
- beide Knie bleiben nebeneinander
- zur Stabilisierung, rechten Arm Richtung Decke strecken oder am Stuhl festhalten

Steigerung: Knie leicht nach hinten führen und Becken nach vorn schieben

Dehnung: 15 Sekunden halten

