

Hüfte – Kraft – Abduktoren

SEITENLAGE: Das angewinkelte obere Bein wird angehoben. Achten Sie darauf, dass die Außenseite vom Fuß parallel zur Unterlage bleibt und das Becken sich nicht nach vorne oder hinten bewegt. Das Bein nur bis 45 Grad anheben. Die Übung 10-15 x wiederholen.



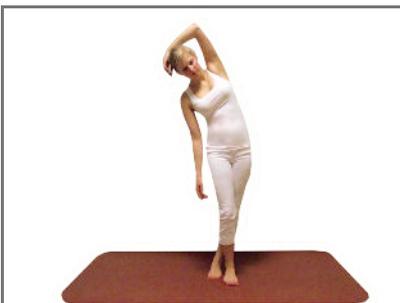
Hüfte – Kraft – Abduktoren

SEITENLAGE: Das gestreckte obere Bein wird angehoben. Achten Sie darauf, dass die Außenseite vom Fuß parallel zur Unterlage bleibt und das Becken sich nicht nach vorne oder hinten bewegt. Das Bein nur bis 45 Grad anheben. Die Übung 10-15 x wiederholen.



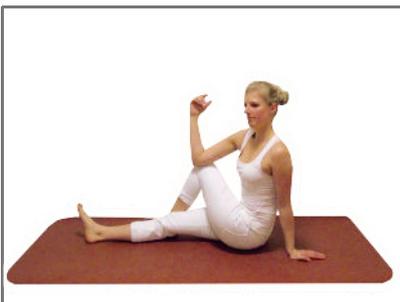
Hüfte – Kraft – Abduktoren

STAND auf dem verletzten Bein: Das gesunde gestreckte Bein wird seitwärts bewegt; ein doppeltes Deuserband sorgt für die Spannung. Achten Sie darauf, dass die Fußspitze nach vorne zeigt und das Becken sich nicht nach vorne oder hinten bewegt. Die Spannung ** Sekunden halten. Die Übung ** x wiederholen.



Hüfte - Dehnen - Tractus Iliotibialis

STAND: Das rechte Bein wird überkreuzt. Das Gewicht wird auf die linke Seite verlagert. Jetzt wird der Körper zur Seite geneigt, so dass ein Bogen entsteht und eine Dehnung an der Außenseite. Spannung ** Sekunden halten. Die Übung ** x wiederholen. Seitenwechsel



Hüfte - Dehnen - Tractus Iliotibialis

LANGSITZ: Die linke Ferse wird über das Knie des gestreckten anderen Beines auf den Boden gestellt. Der rechte Ellenbogen drückt das Bein weiter nach innen, wodurch eine Dehnung an der Außenseite entsteht. Spannung 20-30 Sekunden halten. Die Übung 2-3 x wiederholen. Achten Sie darauf, dass Ihr Knie sich nicht verdreht und gerade bleibt. Seitenwechsel.