

Ausfallschritt auf Erhöhung

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite**.



1. Stellen Sie sich vor einen Stuhl. Stellen Sie einen Fuß auf der Sitzfläche des Stuhls flächig ab. Ihre Arme können Sie in der Hüfte verschränken.
2. Nun bringen Sie Ihre Hüfte in Stuhlrichtung gerade nach vorne. Der Oberkörper bleibt vorausgerichtet.
3. Bringen Sie die Hüfte so weit vor, bis Sie eine Dehnung im Hüftbeugemuskel verspüren. Wie im Bild dargestellt dürfen Sie die Seite wechseln.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Restless-Leg-Syndrom

Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftbeugemuskulatur