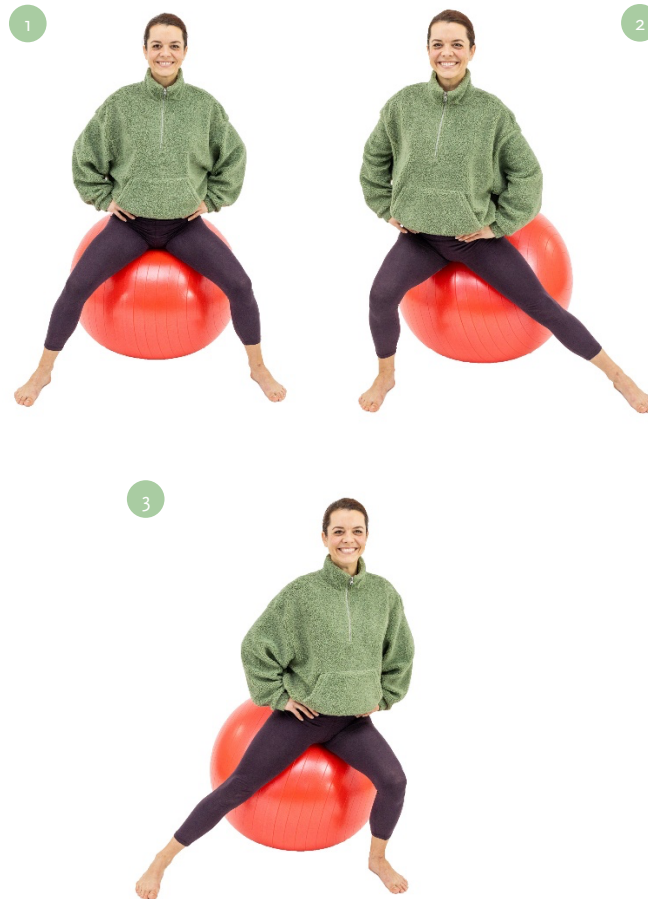


Hüftmobilisation auf Gymnastikball

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



1. Begeben Sie sich sitzend auf einen Gymnastikball. Strecken Sie ein Bein seitlich ab. Beide Füße haben flächig Bodenkontakt und zeigen nach vorne.
2. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht soweit gegenläufig von der gestreckten Beinseite weg, bis Sie eine

Dehnung auf der Innenseite des Oberschenkels verspüren. Halten Sie die Endposition.

3. Wechseln Sie zur anderen Seite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae
- Adduktorenschmerzen (Rücksprache mit dem Therapeuten angeraten)
- Beckenschiefstand

Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftadduktoren