

## Hüftmobilisation

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen je Seite**.



1. Bewegen Sie sich auf einer Matte in Seitlage und winkeln Sie Ihre Knie leicht an. Sie können ein Arm als Ablage für Ihren Kopf nutzen, um angenehm zu liegen.
2. Heben Sie nun einen Unterschenkel nach oben zur Decke hin an, ohne dass die beiden Knie den Kontakt zueinander verlieren. Halten Sie die

höchste Position kurz. Der Fuß bleibt gerade bis außenrotiert.

3. Legen Sie den Unterschenkel wieder kontrolliert ab und wiederholen Sie die Bewegung. Während Ihr Unterschenkel abgespreizt wird, kommt es zu einer Innenrotation in der Hüfte.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks

### Ziel der Übung:

- Mobilisation des Hüftgelenks