

Übungsprogramm bei Beschwerden im Beckenbereich und Glutealmuskulatur nach Rücksprache mit Arzt oder Therapeut

Dehnung der Bandstrukturen der Lenden-Becken-Hüft-Region

1. Rückenlage einnehmen, ein Bein rechtwinklig anheben
2. Mit der gegenseitigen Hand das Knie umfassen
3. Mit der Hand das Bein zur gegenüber liegenden Hüfte ziehen
Dabei so weit ziehen bis das Becken fast Bodenkontakt verliert
Das Bein in dieser Dehnungsposition 45 Sekunden halten
Bewegungen immer ruhig und langsam, nie ruckartig



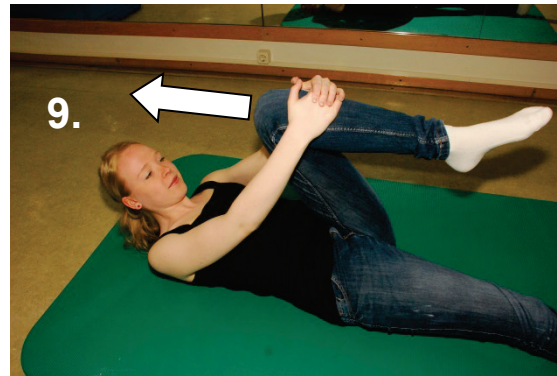
4. Danach das Bein langsam in die Ausgangsstellung zurückführen
5. Von dort nun in Richtung des Ellenbogens des aktiven Armes ziehen
Langsam Dehnung steigern bis das Becken fast wieder Kontakt zum Boden verliert
Diese Dehnungsposition wieder 45 Sekunden halten



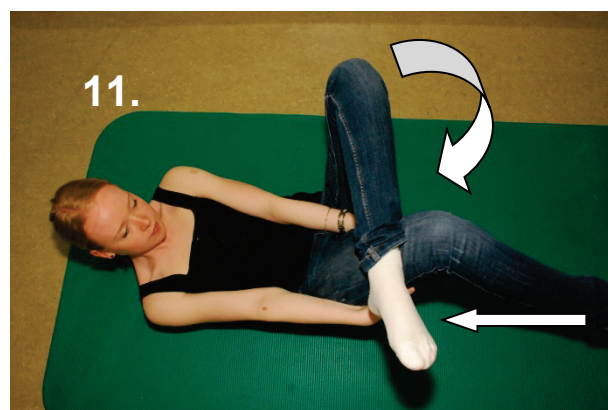
6. Danach das Bein wieder langsam in die Ausgangsstellung zurückführen
7. Von dort nun in Richtung der Schulter des aktiven Armes ziehen
Langsam Dehnung steigern bis das Becken fast wieder Kontakt zum Boden verliert
Dehnungsposition wieder 45 Sekunden halten und dann langsam in die Ausgangsstellung zurück



8. Nun in der Ausgangsstellung das Knie mit beiden Händen umfassen
9. Das Bein nun langsam in Richtung der zum aktiven Bein gleichseitigen Schulter ziehen
Dehnung wieder 45 Sekunden halten und dann langsam lösen



10. Zuletzt das angehobene Bein aus der Ausgangsstellung in 90° Beugung auf das andere Bein überschlagen. Den Oberschenkel dabei möglichst senkrecht belassen
11. Dann das andere Bein langsam anwinkeln, um eine Dehnung durch Drehung zu erzeugen
Das Bein dabei ggf. mit den Händen beim anwinkeln unterstützen



12. Alle Übungen dann auch mit der Gegenseite in umgekehrter Richtung durchführen