

(Übungen nur nach vorheriger Anleitung und entsprechend der Empfehlung der TherapeutIn ausführen; immer auf Schmerzfreiheit während der Übung achten –  
Haftungsausschluß von Seiten der Praxis)  
April 2019

### Rückenlage zur Dehnung der Hüftrotatoren (im Beispiel rechte Hüfte)

Ausgangsstellung: Rückenlage

- beide Füße im rechten Winkel gegen Wand oder Tür stellen
- das rechte Bein mit dem Außenknöchel auf das linke Knie/Oberschenkel weit und offen überschlagen
- die rechte Hand drückt das rechte Knie in Richtung Tür/Wand
- Becken muss in der Achse liegen bleiben
- danach Bein wechseln

- ⇒ 5 -6 Durchgänge für jede Seite mit ca. 30 sec langsamen Dehnen
- ⇒ Gutes Gelingen!