

## Dehnung Hüftbeuger (m. iliopsoas)



1



2

### Ausgangsstellung:

① **Ausfallschritt:** das Knie des zu dehnenden Beines auf dem Boden platzieren, sodass der Oberschenkel etwa senkrecht nach unten zeigt. Das andere Bein nach vorne stellen mit einem 90° Winkel im Hüft- & Kniegelenk. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Bauchnabel einziehen (Bauchspannung) und Beckenboden anspannen.

### Ausführung:

② Das vordere Knie und den aufrechten Oberkörper nach vorne schieben, bis es zu einer Spannung im vorderen Hüftbereich des hinteren Beines kommt.

**Bitte beachten:** Bauchspannung halten und nicht ins hohle Kreuz fallen.



### Varianten:

③ **Aus Bauchlage:** Den Oberkörper auf den Unterarmen abstützen und von der Unterlage wegdrücken. Soweit bis es zu einer Spannung im vorderen Hüftbereich kommt.



④ **Aus Rückenlage:** Zu dehnendes Bein ist im Überhang. Mit beiden Händen das Knie des anderen Beines fassen und gegen den Kopf ziehen. Soweit bis es zu einer Spannung im vorderen Hüftbereich des herabhängenden Beines kommt.

**Bitte beachten:** Der untere Rücken bleibt auf der Unterlage (nicht ins hohle Kreuz fallen).

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)