

Hüfte Rotieren



1

Ausgangsstellung:

① In Rückenlage die Arme neben dem Körper gelagert, den Kopf abgelegt (ev. auf einem Kissen) und die Beine angewinkelt.



2

Ausführung:

② Ein Bein in die Luft heben (mit 90 Grad in Hüft- und Kniegelenk gebeugt). Diese Position halten. Nun im Hüftgelenk kreisende Bewegungen ausführen (abwechselnd nach aussen bzw. nach innen). Das Becken stabil halten. Während der ganzen Übung den Bauchnabel in Richtung Boden ziehen (tiefe Muskelspannung aktivieren).

Bitte beachten: Unterer Rücken hält Kontakt mit 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