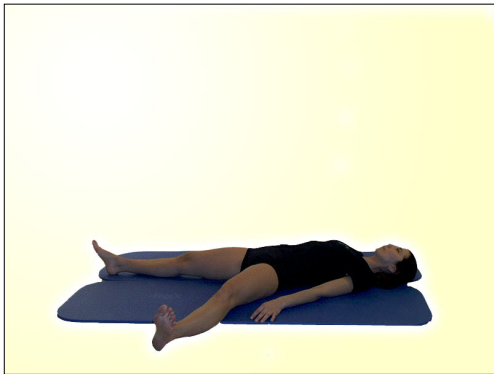
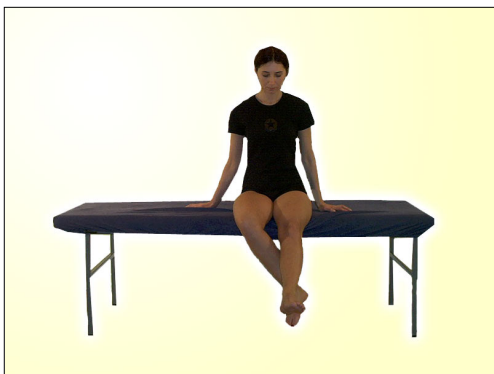




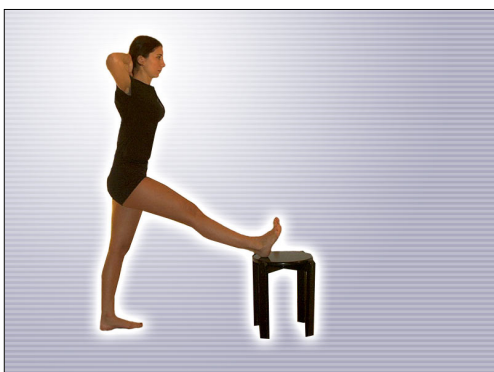
SEITENLAGE: Das unterliegende Bein wird angewinkelt. Mit Hilfe einer untergelegten Rolle/Decke bewegen Sie Ihr Bein achsengerecht nach hinten. Durch das vordere Bein weiter ganz zu heben entsteht mehr Spannung in der anderen Hüfte. Spannung 08 Sekunden halten. Die Übung 10 x Wiederholen.



RÜCKENLAGE: Bewegen Sie Ihr gestrecktes Bein so weit nach außen bis eine Spannung an der Innenseite vom Oberschenkel entsteht. Ziehen Sie Ihre Zehenspitzen etwas nach oben und halten die Spannung bei der Übung bei. Achten Sie darauf, dass Ihre Großzehe bei der Übung immer zur Decke zeigt und Sie keine Zusatzbewegung zulassen. Spannung 5 Sekunden halten. Die Übung 10 x Wiederholen.



SITZ mit hängenden Beinen: Der Unterschenkel des verletzten Beins wird zur Innenseite angehoben. Das andere Bein ist gestreckt. Hierdurch wird die Außendrehung in der Hüfte geübt. Diese Übung 15 x Wiederholen.



STAND: Das zu übende Bein wird gestreckt auf einen Hocker gelegt und der Rumpf nach vorne geneigt. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade bleibt. Hierdurch entsteht eine Spannung an der hinteren Seite vom Oberschenkel. Spannung 08 Sekunden halten. Die Übung 10 x Wiederholen.