

## DEHNUNG DER AUSSENROTATOREN UND HÜFTBEUGER

### Scheibenwischer in Rückenlage

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage

**Übungsanleitung:**

Stellen Sie Ihre Beine an und bewegen Sie sie hüftbreit auseinander.

Die Zehenspitzen weisen noch vorne. Abwechselnd wird nun das rechte und linke Knie nach innen abgesenkt, bis ein noch nicht schmerzhaftes Spannungsgefühl in der Leiste eintritt oder die Beweglichkeit nicht mehr zulässt. Halten Sie die jeweilige Position für 10 Sekunden. Lagern Sie nun das andere Bein nach innen zurück.

**Wiederholung:**

3 x pro Seite



## KRÄFTIGUNG DURCH BRÜCKE

### Bridging

#### Ausgangsstellung:

Rückenlage auf dem Boden oder einer harten Liege/Couch

#### Übungsanleitung:

Sie liegen auf dem Rücken. Stellen Sie Ihre Beine an. Die Fußsohlen drücken in die Unterlage. Spannen Sie nacheinander Ihr Gesäß und Ihren Bauch an. Heben Sie Ihr Becken von der Unterlage. Ziel ist eine gerade Linie Ihres Oberkörpers mit den Oberschenkeln. Senken Sie nun Ihr Becken wieder ab. Halten Sie durchgehend die Spannung.

#### Wiederholung:

15 x

#### Variationen für erhöhten Anspruch:

- Abstrecken eines Beines: Heben Sie wie oben beschrieben Ihr Becken ab. Nun strecken Sie abwechselnd ein Bein aus.
- Theraband als Widerstand: Legen Sie das Theraband knienah um die Oberschenkel und verknoten es. Nun drücken Sie mit den Oberschenkeln nach außen. Unter Halten dieser Spannung führen Sie die Übung wie oben aus.
- Auf der Stelle gehen: Heben Sie wie oben beschrieben Ihr Becken ab. Nun heben Sie abwechselnd Ihre Beine kurz ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken dabei nicht auf eine Seite kippt.

