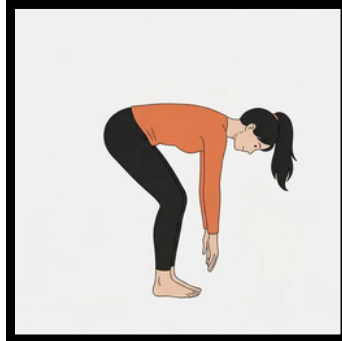


10 Dehnübungen für Hüftbeuger & Hüftstrecker



Dehnposition



Hinweise



Dauer

Ausfallschritt



Dehnposition: Strecke ein Bein lang nach hinten aus, der Fußballen berührt den Boden. Beuge das vordere Bein (Knie über Knöchel).



Hinweise: Ziehe die Hüftseite des ausgestreckten Beins nach vorne, sodass deine Hüfte grade bleibt.



Dauer: 30 Sekunden je Seite

Variante: Sitzender Ausfallschritt



Dehnposition: Sitze aufrecht auf einem Stuhl und drehe dich zu einer Seite. Halte ein Bein angewinkelt, das andere gestreckt nach hinten.

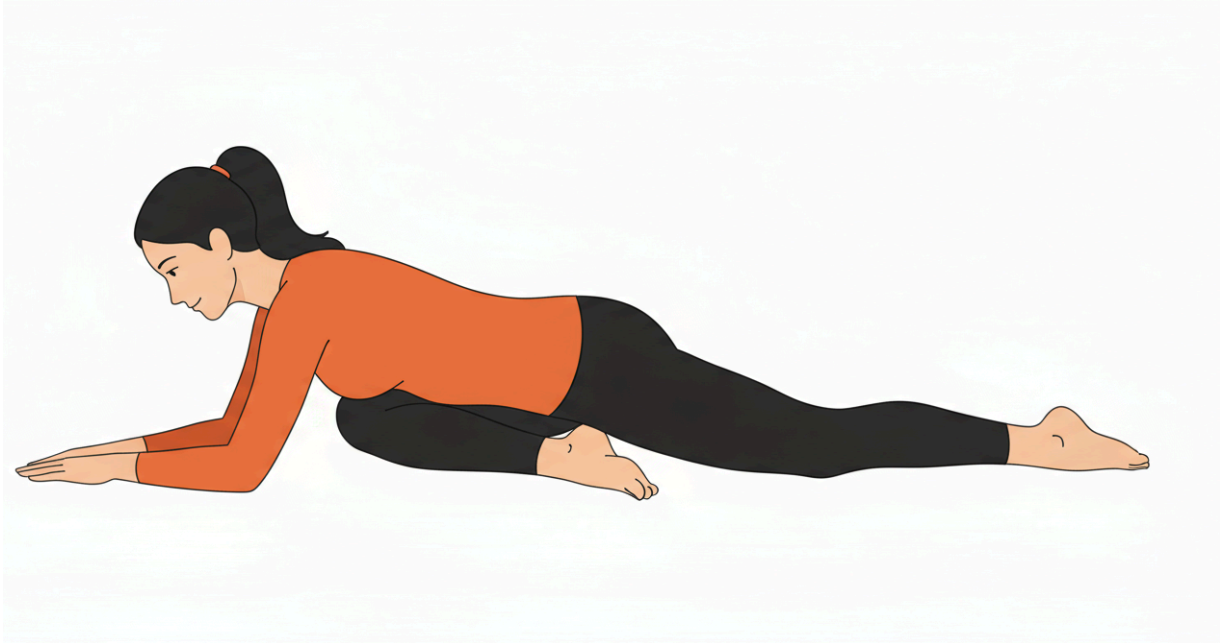


Hinweise: Lasse deine Hüfte grade, indem du die Hüftseite des gestreckten Beins sanft nach vorne drückst.



Dauer: 30 Sekunden pro Seite

Taubenpose



Dehnposition: Lege dich auf den Bauch und ziehe ein Bein unter deinen Körper.



Hinweise: Du kannst den Oberkörper anheben, wenn die Dehnung sonst zu intensiv ist.



Dauer: 30 Sekunden pro Seite

Dehnung Oberschenkelvorderseite im Stehen



Dehnposition: Stehe aufrecht, ziehe einen Fuß zum Gesäß und halte den Fuß mit der Hand.



Hinweise: Knie nah beieinander, Rücken gerade halten und nicht ins Hohlkreuz gehen.



Dauer: 30 Sekunden pro Seite

Schulterbrücke mit Fokus auf Dehnung



Dehnposition:

Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße auf und schiebe das Becken nach oben.



Hinweise: Spanne den Gesäßmuskel leicht an, sodass deine Vorderseite möglichst grade bleibt. Füße bleiben komplett am Boden.



Dauer: 30 Sekunden

Hüftdehnung mit Oberkörperrotation



Dehnposition:

Aus der Ausfallschrittposition drehe den Oberkörper über das vordere Bein.

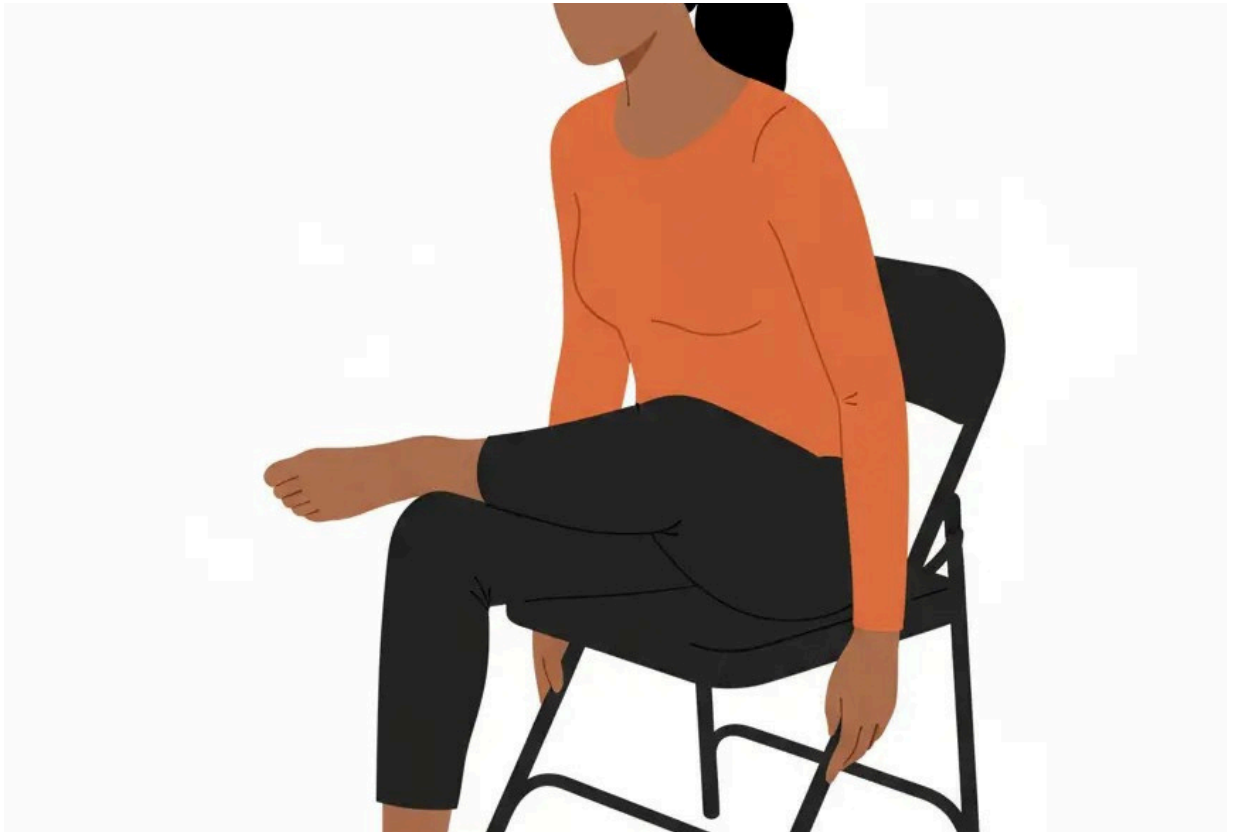


Hinweise: Senke das ausgestreckte Knie zu Boden, um die Dehnübung zu vereinfachen.



Dauer: 30 Sekunden je Seite

Bein über Kreuz (sitzende Piriformis-Dehnung)



Dehnposition:

Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl. Lege den rechten Knöchel auf das linke Knie und lehne dich mit geradem Rücken leicht vor.

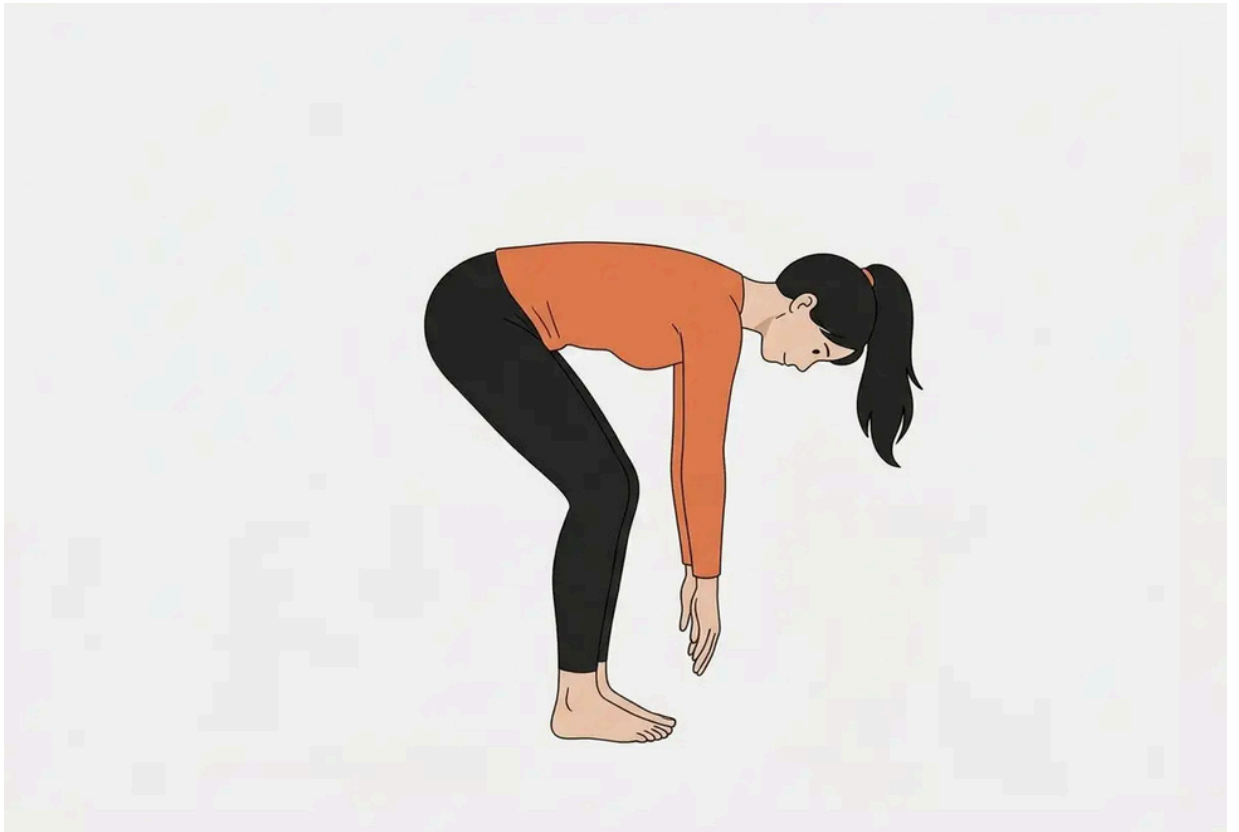


Hinweise: Achte darauf nicht ins Hohlkreuz zu gehen.



Dauer: 30 Sekunden je Seite

Rückengerechte Vorbeuge im Stand



Dehnposition:

Stell dich hüftschmal hin, die Knie sind leicht gebeugt. Beuge dich mit geradem Rücken nach vorn unten, die Hände dürfen locker Richtung Boden hängen oder auf den Oberschenkeln aufliegen.



Hinweise: Lasse die Beine leicht gebeugt.



Dauer: 20-30 Sekunden

Knie-zur-Brust in Rückenlage



Dehnposition:

Lege dich auf den Rücken. Ein Bein bleibt gestreckt am Boden, das andere ziehst du mit beiden Händen Richtung Brust. Das gestreckte Bein drückt aktiv in die Unterlage.



Hinweise: Fasse nicht direkt dein Knie, sondern etwas unterhalb an. Kopf bleibt am Boden.



Dauer: 20-30 Sekunden

Sitzende Vorwärtsbeuge



Dehnposition: Sitze mit ausgestreckten Beinen, beuge dich mit geradem Rücken zu den Fußspitzen.



Hinweise: Ziehe die Zehen zum Körper, vermeide einen Rundrücken.



Dauer: 30 Sekunden