

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für die Hüften, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Beweglichkeit	Beine schwingen	bis 2 Min.
Mobilisation	Becken kippen	bis 1½ Min.
Mobilisation	Becken schaukeln	bis 2 Min.
Dehnung	Gesäß dehnen	bis 2 Min.
Dehnung	Hüften geschmeidig machen	bis 2 Min.
Focusing	Nachspüren	bis 2 Min.

Hüften-Übung 4

Gesäß dehnen

*Mach mit!*



## Gesäß dehnen

Beugen Sie durch die Dehnung des musculus piriformis präventiv Verspannungen und Schmerzen vor.

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie Ihren linken Unterschenkel mit Unterstützung Ihrer Hände langsam und sanft auf das vordere Drittel des rechten Oberschenkels.
- Die Hände ruhen auf Knie und Knöchel.
- Neigen Sie sich nun mit geradem Rücken langsam nach vorne, bis Sie ein leichtes Ziehen im Bereich des Gesäßes spüren, das aber noch angenehm sein soll.
- Halten Sie die Position und versuchen Sie, in die gedehnte Körperstelle hineinzuatmen.
- Richten Sie sich langsam einatmend wieder auf.
- Jetzt wechseln Sie die Seite und führen die Übung mit dem jeweils anderen Bein durch.



Einen Unterschenkel auf das vordere Drittel des anderen Oberschenkels legen. Dann mit geradem Rücken langsam nach vorne in die Dehnung gehen.