

**Bewegungsprogramm**  
**Kräftigung – Mobilisation – Dehnung**

- 3) **Hüftbeuger – Problematik: Verkürzung im Hüftbeuger und Oberschenkelstrecker, häufig mit sitzenden Tätigkeiten verbunden**  
**Ziel: Dehnung des Hüftbeugers, Verbesserung der Körperhaltung, Schmerzlinderung**

**Maria Michala**

Pilates-und Tanzstudio Michala Moves,  
Bismarckstr.26, 58089 Hagen  
Tel: 0157 51037774

Bereitgestellt für Dr. med. Daniel Appelt , Orthopädie Unfallchirurgie,  
Brackwede, Normannenstraße 4, 33647 Bielefeld.

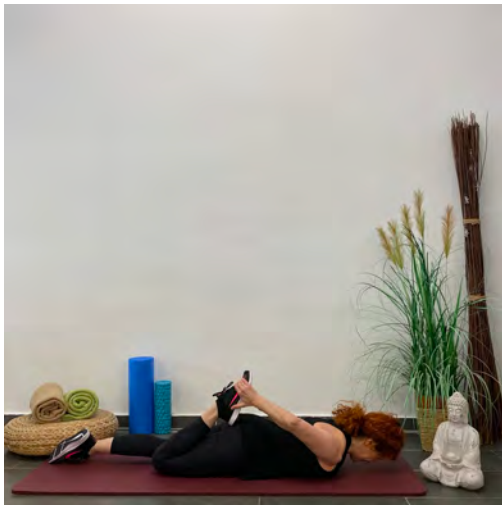
Vervielfältigung ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Schutzgebühr 2€

### 3) Hüftbeuger – Problematik: Verkürzung im Hüftbeuger und Oberschenkelstrecker, häufig mit sitzenden Tätigkeiten verbunden Ziel: Dehnung des Hüftbeugers, Verbesserung der Körperhaltung, Schmerzlinderung

#### - 1. Dehnung -

##### 1a. Dehnung in Bauchlage



##### **Ausgangsstellung:**

In Bauchlage sind beide Beine lang ausgestreckt.

##### **Durchführung:**

Ein Bein wird angewinkelt, sodass eine Hand nach dem Sprunggelenk greift und das bereits angewinkelte Bein weiter zum Gesäß zieht.

##### **Dabei bitte beachten:**

Oberschenkel und Hüfte bleiben am Boden liegen. Die Knie bleiben geschlossen.

**Dauer:** 2 X 20 Sekunden pro Seite

##### 1b. Dehnung im Kniestand



##### **Ausgangsstellung:**

Das Gesäß sitzt auf den Fersen. Die Hände werden hinter den Füßen auf dem Boden aufgestellt.

##### **Durchführung:**

Das Gewicht stützt auf den Händen. Das Gesäß hebt sich von den Fersen ab, sodass der Bauchnabel zur Decke zieht.

##### **Dabei bitte beachten:**

Knie und Füße bleiben während der Übung geschlossen.

**Dauer:** 2 X 20 Sekunden halten

### 1c. Dehnung im Ausfallschritt



#### **Ausgangsstellung:**

Das vordere Bein ist aufgestellt und dabei mindestens im 90° Winkel positioniert. Das hintere Knie liegt auf dem Boden. Der Oberkörper ist aufrecht.

#### **Durchführung:**

Die Hände sind in den Hüften aufgestützt. Das Gewicht wird nach vorne verlagert, sodass eine Dehnung im Hüftbeuger zu spüren ist. Der Oberkörper hingegen lehnt sich leicht, mit langem Rücken nach hinten, um die Dehnung zu intensivieren.

#### **Dabei bitte beachten:**

Beide Hüften bleiben während der Übung parallel. Für das vordere Bein gilt: Das Knie bleibt hinter der Fußspitze.

**Dauer:** 2 X 20 Sekunden pro Seite

### 1d. Dehnung in Schrittstellung



#### **Ausgangsstellung:**

Im hüftbreiten Stand sind beide Beine leicht gebeugt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das Becken ist aufgerichtet, der Oberkörper steht aufrecht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur wird aktiviert.

Ein Bein wird nun parallel nach hinten in die Schrittstellung positioniert.

#### **Durchführung:**

Beide Hände werden in den Hüften aufgestützt. Das vordere Bein wird leicht gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt. Der Oberkörper lehnt sich leicht nach hinten.

#### **Dabei bitte beachten:**

Die hintere Ferse bleibt am Boden.

Während der Durchführung ist auf eine stetige Bauchspannung zu achten, um ein stark ausgeprägtes Hohlkreuz zu vermeiden.

**Dauer:** 2 X 20 Sekunden auf jeder Seite