



HÜFTGELENK

Übung 1:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Heben Sie das linke gebeugte Bein auf und legen Sie die linke Hand oben auf das Knie. Kreisen Sie mit dem Knie im Hüftgelenk, der Rücken und das Becken bleiben ohne Bewegung auf der Matte, der Kopf ist gestreckt. Kreisen Sie auf die andere Seite und wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein und der rechten Hand.

Übung 2:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Ihre Fußsohlen sind mattembreit. Senken Sie das linke Bein zur rechten Ferse. Bemühen Sie sich, das Knie zu strecken (der Rücken und die Hüfte bleiben auf der Matte) und kehren Sie fließend zurück. Machen Sie jetzt die Übung mit dem linken Knie zur linken Ferse. Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 3:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Strecken Sie das linke Bein, heben Sie es etwas über den Boden und bewegen Sie die Fußsohle nach innen und nach außen. Die Hüften bleiben auf der Matte, Sie atmen fließend. Wiederholen Sie ein paarmal und dann wechseln Sie die Beine.

Übung 4:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Heben Sie das rechte gebeugte Bein (die linke Fußsohle stützt auf der Matte) und machen Sie einen Kreis im Hüftgelenk (der Oberschenkel kreist wie um eine Eistüte um) das Knie malt Kreisen auf der Decke), die Hüften bleiben fest auf der Stelle, Ihr Atem ist frei. Machen Sie die Kreisen dann auf die andere Seite und wiederholen Sie mit dem linken Bein.



Übung 5:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Strecken Sie das linke Knie und den linken Oberschenkel, so dass sich die linke Hüfte vom Boden hebt. Die Fußsohlen bleiben fest auf der Matte. Kehren Sie das Knie und den Oberschenkel zurück und strecken Sie das rechte Knie und den rechten Oberschenkel. Die rechte Hüfte hebt sich vom Boden. Ihr Atem ist frei. Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 6:

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte.

Heben Sie das obere Bein und fahren Sie Rad – machen Sie einen großen Kreis vor und hinter dem Körper. Die Fußsohle macht mit, der Körper bleibt an der Seite, kippt nicht nach vorne oder nach hinten. Wiederholen Sie ein paarmal, machen Sie eine Pause und dann machen Sie die Übung noch auf der anderen Seite.

Übung 7:

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte.

Heben Sie den oberen Teil Ihres Hinterns, die Fersen bleiben voneinander gestützt. Heben Sie das obere Knie zur Decke (so hoch wie es geht), kehren Sie fließend zurück. Das Becken kippt nicht. Wiederholen Sie ein paarmal machen Sie eine Pause und dann machen Sie die Übung noch auf der anderen Seite.

Übung 8:

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte.

Heben Sie den oberen Teil Ihres Hinterns, ausatmend heben Sie das ganze gebeugte Bein ab (die Bewegung wird vom Knie geführt), das Becken kippt nicht. Einatmend kehren Sie das Bein wieder fließend zurück. Wiederholen Sie und machen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Übung 9:

Sie liegen auf dem Bauch, die Hände unter der Stirn, das Becken wird nicht gehoben, die Schultern sind von Ohren entzogen, die Schulterblätter sind breit.



Heben Sie die linke Ferse zur Decke und drehen Sie das linke Knie zur Seite. Bemühen Sie sich, das Knie so nah wie möglich zur Brust zu ziehen. Ihre linke Hand kann Ihnen helfen – greifen Sie das Knie und bemühen Sie, es mit jedem Ausatmen näher zu sich zu ziehen. Vergessen Sie nicht zu atmen. Kehren Sie dann das Bein zurück und machen Sie die Übung noch mit dem rechten Bein. Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 10:

Sie liegen auf dem Bauch, die Hände unter der Stirn, das Becken wird nicht gehoben, die Schultern sind von Ohren entzogen, die Schulterblätter sind breit.

Einatmend strecken Sie das linke Bein und heben Sie es ein bisschen an. Der Rücken bleibt gerade (beugt sich nicht durch), das Becken kippt nicht. Ausatmend entspannen Sie und machen Sie die Übung mit dem rechten Bein. Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 11:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

Falls es Ihnen Ihr Handgelenk nicht erlaubt, stützen Sie sich auf die Unterarme. Legen Sie zwei Tafeln unter das rechte Knie. Das linke Knie bleibt auf dem Boden, das Becken ist schräg. Heben Sie das linke Knie (der Spann kann auf der Matte bleiben oder Sie können das ganze Bein aufheben) und bemühen Sie sich, das Becken auszugleichen. Kehren Sie fließend zurück. Wiederholen Sie ein paarmal und machen Sie die Übung mit dem rechten Bein.