

# Dehnung Hüftbeuger im halben Kniestand

## WANN

Vor und nach dem Laufen, für den Hüftbeuger nach langem Sitzen und eingeschränkter Beweglichkeit im Hüftgelenk (Arthrose!), sowie Beschwerden im Bereich der Leiste

## WARUM

Zur Entlastung der Leistenregion und Verbesserung der Hüftstreckung

Pro Seite 3 bis 4mal ca. 20 Sekunden halten.



### Ausgangsstellung

Halber Kniestand, vorderen Fuß aufstellen, hinteres Knie am Boden, so dass Unterschenkel und Fußrücken am Boden aufliegen.

Oberkörper aufrecht, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ansaugen. Beide Hände liegen locker auf dem vorderen Oberschenkel auf.

### Ausführung

Das Körpergewicht so weit nach vorne verlagern, bis eine Dehnung im vorderen Bereich der Hüfte des hinteren Beins zu spüren ist.

### Wichtig

Der Ausfallschritt muss von Beginn an groß genug sein, damit sich das Kniegelenk des vorderen Beins nicht über das Sprunggelenk hinaus nach vorne schiebt. Beide Hüftknochen bleiben parallel, nicht ins Hohlkreuz kommen.

### Tipp

Eventuell ein Kissen zur Abpolsterung unter das hintere Knie legen.