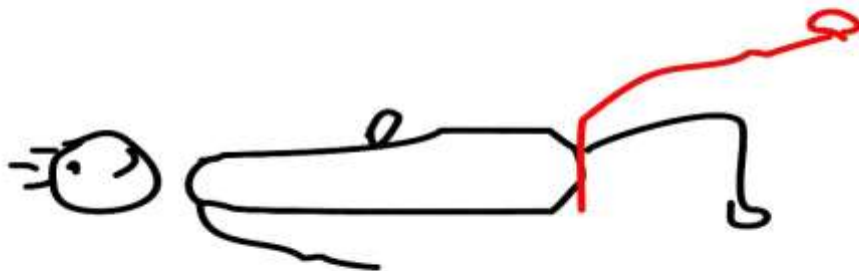


Übung 1 für Hüfte und Knie

Eine einfache Übung zum Mobilisieren von Hüfte und Knie und auch zum Stärken der Beinmuskeln:

Einbeinig Radfahren



Und so geht's:

In Rückenlage ist ein Fuß am Boden aufgestellt, die Lendenwirbelsäule hält Kontakt zum Boden.

Mit dem anderen Fuß radeln wir.

Den Fuß nach oben strecken, dabei ist das Knie nur ganz leicht gebeugt.

Den Fuß nach vorne unten strecken, auch dabei ist das Knie nur leicht gebeugt.

Knie beugen und den Fuß Richtung Gesäß ziehen.

Dann geht's wieder gestreckt nach oben.

Ca. 20-30 Wiederholungen, dann kommt der Fußwechsel.

Mach die Bewegung langsam und bewusst, lass den Atem dabei fließen.