

## Hüfte lockern für zwischendurch mit Physiotherapeut Matthias von Rohr

Mit diesem Übungsprogramm lockern Sie Hüfte und Gesäßmuskeln. Die Intensität ist niedrig. Dieses Programm eignet sich besonders für Personen, die im Alltag oft sitzen. Zudem kann dieses Übungsprogramm zur Regeneration genutzt werden. Viel Spaß!

Rheumafit



### Becken kreisen im Sitzen

Auf einem Hocker sitzend, das Becken kreisen. Nach 30 Sekunden die Richtung ändern.



### Dehnung der Gesäßmuskulatur

Auf einem Stuhl sitzend, das eine Bein überschlagen. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen und mit den Händen leicht nach unten drücken. In dieser Position für 30 Sekunden die Gesäßmuskulatur dehnen.



### Dehnung der Gesäßmuskulatur 2

Auf einem Stuhl sitzend das eine Bein überschlagen. Mit den Händen das Bein leicht hochziehen. In dieser Position für 30 Sekunden die Gesäßmuskulatur dehnen.



### Dehnung der Gesäßmuskulatur

Auf einem Stuhl sitzend, das eine Bein überschlagen. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen und mit den Händen leicht nach unten drücken. In dieser Position für 30 Sekunden die Gesäßmuskulatur dehnen.



### **Dehnung der Gesäßmuskulatur 2**

Auf einem Stuhl sitzend das eine Bein überschlagen. Mit den Händen das Bein leicht hochziehen. In dieser Position für 30 Sekunden die Gesäßmuskulatur dehnen.



### **Oberschenkel lockern**

Die Oberschenkelmuskeln mit den eigenen Händen lockern. Nach 30 Sekunden das Bein wechseln.

Zeit: 8 Minuten

Utensilien: Hocker/ Stuhl

Beweglichkeit: Ganzkörper, Beine , Hüfte

**Mit freundlicher Genehmigung der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew.**

Bilder und Texte: **Rheumafit**