QUADRIZEPSDEHNUNG IN SEITENLAGE

1. Beugen Sie Ihr oberes Bein an und halten Sie es fest.
2. Greifen Sie Ihren Fuß und führen Sie ihn zum Gesäß.
3. Schieben Sie Ihr Becken nach vorne und ziehen Sie Ihren Bauchnabel zurück.
4. Dehnen Sie sich soweit, bis Sie den Zug spüren.
5. Halten Sie die Dehnung für ca. 20 Sekunden.

PRIVAT PRAXIS
ORTHO PAEDIE

Privatpraxis für Orthopädie,
Unfallchirurgie und Sportmedizin

Dr. med. B. Wojanowski & Kollegen

- **AKUPUNKTUR**
- **SONOGRAPHIE**
- **SPORTMEDIZIN**
- **CHIROTHERAPIE**
- **NOTFALLMEDIZIN**
- **BEWEGUNGSANALYSEN**
- **STOSSWELLENTHERAPIE**
- **DIGITALE RÖNTGENDIAGNOSTIK**
- **SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNGEN**

Dr. med. Bartosz Wojanowski
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Standort Dortmund
Tel.: 0231 / 52 71 50
Fax: 0231 / 52 71 26
Bissenkamp 3, 44135 Dortmund

Standort Bochum
Tel.: 0234 / 90 41 86 41
Bergstraße 25, 44791 Bochum

E-Mail / Web
info@privatpraxis-orthopaedie.de
www.privatpraxis-orthopaedie.de

Öffnungszeiten
Montag-Sonntag: 07:00-23:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

In Notfällen

24/7 SERVICE
PRIVAT PRAXIS
NOTFALL MEDIZIN

Tel. Dortmund: 0231 / 58 69 25 11
Tel. Bochum: 0234 / 52 00 73 31
www.privatpraxis-notfallmedizin.de

HÜFTE

IHRE ÜBUNGSANLEITUNG

NAME:

OLYMPIASTÜTZPUNKT
NRW/WESTFALEN

Offizielles
Medizinzentrum

ABDUKTION IN SEITENLAGE

1. Beugen Sie Ihr unteres Bein leicht nach vorne.
2. Strecken Sie Ihr oberes Bein und ziehen Sie dabei Ihren Fuß an.
3. Schieben Sie Ihr Bein in Längsrichtung heraus und spreizen Sie es ab. Ihr Fuß soll dabei immer nach vorne zeigen.
4. Führen Sie das Bein langsam wieder zurück und achten Sie darauf, es nicht zu lösen.
5. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. 10-20 Mal.

Alternative mit Band:
Ausgangsstellung wie oben, Bilden Sie eine Schlaufe mit dem Band und legen Sie es um Ihre Füße. Dann spreizen Sie das obere Bein wie zuvor auch ab, nur jetzt gegen den Widerstand des Bandes.

EINBEINSTAND AN DER WAND

1. Beugen Sie Ihr Knie leicht nach außen.
2. Drehen Sie Ihren Fuß leicht nach außen.
3. Halten Sie dabei Ihr Becken waagerecht.
4. Erhöhen Sie die Schwierigkeit dieser Haltung, indem Sie sich immer weniger festhalten.

AUSSENROTATION LANGSITZ

1. Strecken Sie eins Ihrer Beine.
2. Ziehen Sie den anderen Fuß soweit es geht ran.
3. Schieben Sie Ihr Knie nach außen. Wenn möglich, leicht drücken.
4. Halten Sie sich ca. 20 Sekunden in dieser Position.

MINISPAGAT

1. Nehmen Sie die Ausgangsstellung Vierfüßlerstand ein.
2. Öffnen und spreizen Sie Ihre Knie, bis Sie einen leichten Zug spüren.
3. Dehnen Sie sich vor und zurück für jeweils ca. 10-20 Sekunden.
4. Wiederholen Sie diese Bewegung 2-3 Mal.