



## Hüft- und Beckenmobilisation

### Zentrierungsübung

Stehen Sie aufrecht. Mit einer Hand stützen Sie sich am Türstock ab und die andere Hand legen Sie mit **gestreckten Ellbogen** auf den Oberschenkel.

Sie soll ca. auf der Hosennaht liegen.

Nun heben Sie das Bein.

Beim Ausstrecken des Beines drücken Sie mit dem Daumenballen gegen den Oberschenkel.

Machen Sie die Zentrierung mehrmals täglich.

#### 1. Möglichkeit

Lehnen Sie sich mit einem Tennisball (welchen Sie etwa in d. Mitte des Kreuzbeines positionieren) gegen den Türstock.

Halten Sie den Ball fest damit er nicht verrutscht.

Mit der anderen Hand stützen Sie sich am Türstock ab.

Pendeln Sie nun jeweils 15-mal je Seite mit dem Bein locker nach hinten.

Lehnen Sie sich an den Türstock, drücken Sie den Tennisball über dem Schambein in den Bauch, machen Sie mit dem Ball eine kräftige Rollbewegung nach oben und unten.

Das Schambein wird so in die richtige Position gebracht.

#### 2. Möglichkeit

Als weitere Variante können Sie statt dem Tennisball ein Widerlager mit dem Türblatt machen (ACHTUNG: Bitte die Tür mit beiden Händen festhalten) und für die Korrektur des Schambeines nehmen Sie einfach Ihre Faust und stoßen diese fest auf das Schambein.

**Machen Sie die Übungen für 14 Tage 2 x täglich, dann genügt es wenn Sie die Übung 3-4x pro Woche machen.**



3 - 4 mal



15 mal



30 sec.

