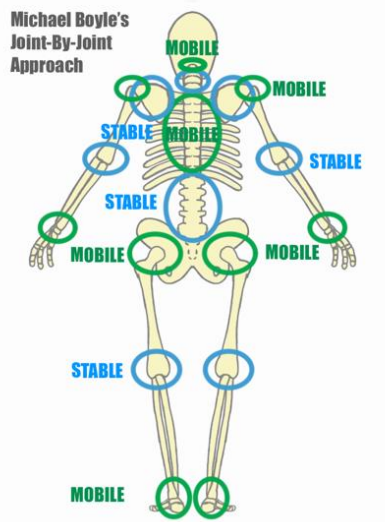


Die Hüfte – vereinfacht und vertieft

Gelenk für Gelenkansatz

zentrum
OstWest

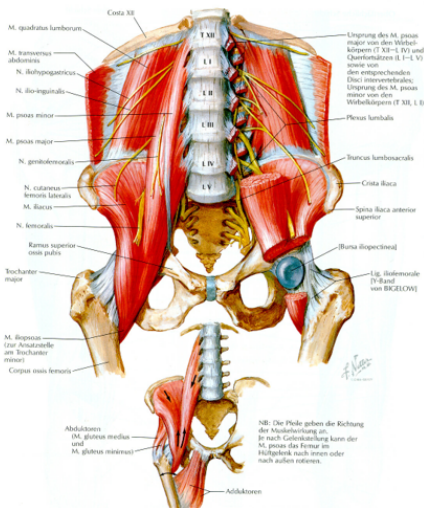


Ein Wechsel zwischen Beweglichkeit und Stabilität in den großen Gelenken/Gelenkanteilen

Das Hüftgelenk

Musculus Psoas und Musculus Iliacus

SEHE AUCH SEITE 246



Sensorik: 1x20-30 Sekunden

- Taktile Impulse mit Hand, Tennisball, Massagestab

Nervendehnung: 1-3x5-10 Wdh

- N. Obturatorius, Femoralis, Ischiadicus

Gewebemanagement: 1x30-60 Sekunden (FR), 1x1-3 Minuten (TrPBall)

- Schenkelbinder, Birnenmuskel

Mobilisation: 1x5-10 Wdh (offener und geschlossener Kette)

- Hüftkreisen

Dehnung: 1x5-10 Wdh

- Hüftbeuger, Ischis, Adduktoren

Stabilität: 1x5-15 Wdh

- Muskel, Vierfüßlerstand, Standwaage

zentrum
OstWest