



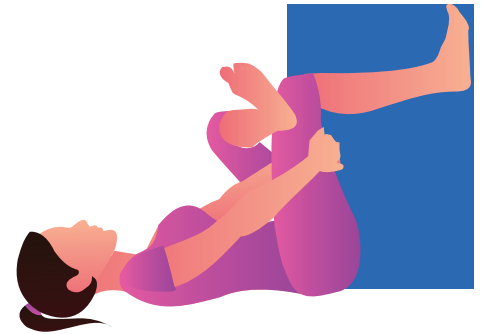
BECKENSCHIEFSTAND ÜBUNGEN

DEHNÜBUNGEN

Dehnübungen sind besonders hilfreich, wenn du unter einem strukturellen Beckenschiefstand leidest. Ein struktureller Beckenschiefstand ist unfallbedingt oder angeboren.

GESÄRMUSKELDEHNUNG IM LIEGEN

Lege dich rücklings auf eine Trainingsmatte und winkle deine Beine in der Luft an. Das Fußgelenk deines rechten Beines platzierst du auf deinem linken Knie. Nun umfasst du deinen linken Oberschenkel und ziehst ihn in Richtung Körper. Du solltest hierbei eine angenehme Dehnung im Gesäß spüren. Halte diese Position etwa eine halbe Minute und wechsle dann die Seite. Mache von der Übung drei bis fünf Durchgänge pro Bein.



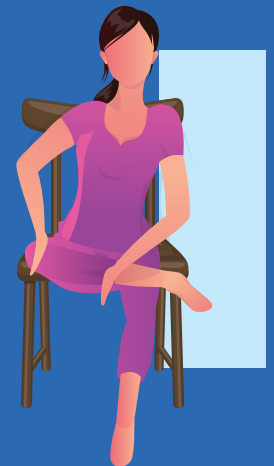
HÜFTBEUGERDEHNUNG MIT AUSFALLSCHRITT

Setze dich auf die Knie. Nun winkelst du dein rechtes Bein an, sodass zwischen Wade und Oberschenkel ein rechter Winkel entsteht. Dein hinteres Knie und die Wade liegen am Boden auf. Halte diese Position statisch für etwa 30 Sekunden, danach wechselst du die Seite. Achte darauf, dass dein Rücken während der gesamten Übung aufrecht bleibt. Vermeide es, ins Hohlkreuz zu fallen.



GESÄRMUSKELDEHNUNG IM SITZEN

Für diese Übung setzt du dich auf einen Stuhl. Platziere dein linkes Fußgelenk auf deinem rechten Knie. Umfasse dein linkes Bein am Knie und am Knöchel. Nun ziehst du deinen Oberkörper sanft nach vorne. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du hierbei ein leichtes Hohlkreuz machst. Spüre dich eine halbe Minute intensiv in die Dehnung hinein, dann nehme einen Seitenwechsel vor.



HÜFTBEUGERDEHNUNG IM LIEGEN

Begebe dich in Rückenlage und ziehe dein rechtes Bein in Richtung Oberkörper. Dein anderes Bein bleibt flach ausgestreckt am Boden. Nun umschließt du dein angewinkeltes Bein mit den Händen und ziehst es kraftvoll zur Brust. Vorsicht: Nicht am Bein reißen! Wenn du ein leichtes Ziehen in der Hüfte wahrnimmst, machst du alles richtig. Mache nach 30 Sekunden einen Seitenwechsel.

Tipp: Für die Effektivität dieser Dehnübungen ist deine Atmung von großer Bedeutung. Atme tief ein und aus und spüre dich beim Ausatmen noch intensiver in die Dehnung hinein.



KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Leidest du unter einem funktionellen Beckenschiefstand, stehen die Kräftigung deines Hüftbeugers und deines Rückens im Vordergrund.

DIE SCHULTERBRÜCKE

Mit dieser Übung kräftigst du deine Gesäßmuskulatur. Lege dich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Nun drückst du dein Becken hoch, bis nur noch deine Schulterblätter Bodenkontakt haben. Halte die Spannung kurz aus, dann löse. Wiederhole den Vorgang mehrmals. Wenn du die Intensität steigern möchtest, kannst du dir zusätzlich ein Gewicht auf die Hüfte legen (z. B. Kurzhanteln).



HÜFTGELENK STABILISIEREN UND KRÄFTIGEN MIT THERABAND

Lege dich auf den Rücken. Dein rechtes Bein ist um 90° angewinkelt. Nun schlingst du das Theraband um deinen Oberschenkel. Halte die Enden des Bandes mit deinen Händen fest. Jetzt streckst du das Bein, wobei du deutlich den Widerstand spüren solltest. Wechsle nach zehn Wiederholungen die Seite und mache insgesamt drei Durchgänge.



YOGAÜBUNGEN GEGEN BECKENSCHIEFSTAND

Um muskuläre Disbalancen auszugleichen, ist Yoga bestens geeignet. Yogaübungen sprechen Muskelgruppen an, die wir im Alltag oft stark vernachlässigen. Dies gilt vor allem für die Hüftmuskulatur.

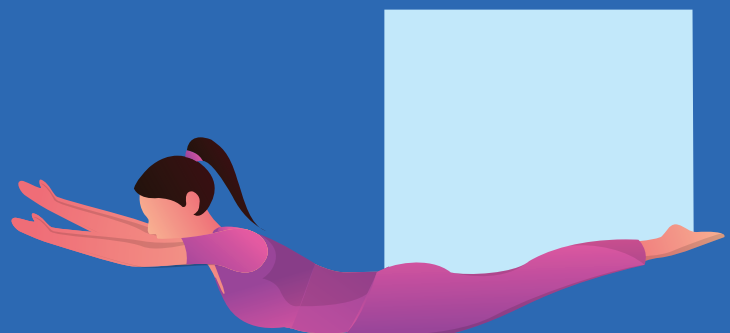
DIE TAUBE

Stelle dich auf alle Viere. Nun winkelst du dein rechtes Bein an. Dein Unterschenkel sollte zwischen deinen Händen liegen. Das linke Bein streckst du gerade nach hinten aus. Jetzt beuge deinen Oberkörper behutsam nach vorne. Spüre die Dehnung für 30 Sekunden, dann wechselst du die Seite.



DAS BOOT

Für diese Übung begibst du dich in Bauchlage. Strecke deine Arme weit nach vorne, deine Stirn berührt den Boden. Nun hebst du gleichzeitig Arme und Kopf an. Wenn dir das noch nicht intensiv genug ist, kannst du zusätzlich deine Beine vom Boden lösen.



DIE HALBE HEUSCHRECKE

Begebe dich in Bauchlage. Lege das Kinn auf dem Boden ab und schiebe deine Arme unter den Körper. Die Oberarme sollten sich, wenn möglich, unter den Rippen befinden. Nun hebst du beide Beine im Wechsel an. Achte darauf, dass du beim Heben des Beines einatmest und beim Herabsenken ausatmest.



PILATESÜBUNGEN GEGEN BECKENSCHIEFSTAND

Beim Pilatestraining wird großen Wert auf die Kräftigung der Muskulatur deiner Körpermitte gelegt. Wenn du unter Beckenschiefstand leidest, kann es dir helfen, mit Pilates zu beginnen. Folgende Übungen sind für Anfänger besonders gut geeignet:

DIE SCHWANSTELLUNG

Lege dich in Bauchlage auf den Boden, dein Blick ist nach unten gerichtet. Deine Unterarme stellst du unter deinen Ellenbogen ab. Achte darauf, dass deine Oberarme dicht am Körper anliegen. Die Schultern ziehst du bewusst von den Ohren weg. Nun öffnest du deine Beine hüftbreit. Ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule. Mit der nächsten Ausatmung rollst du deinen Oberkörper langsam nach oben auf.

Deine Hände und die Unterarme bleiben fest in den Boden gedrückt. Achte auf einen langen Nacken. Dein Becken bleibt während der gesamten Übung am Boden. Halte die Spannung eine halbe Minute lang aus, bevor du dich wieder sachte abrollst. Wiederhole die Übung fünf- bis achtmal.



WIRBELSÄULENSTRECKUNG

Setze dich auf deine Trainingsmatte und strecke deine Beine lang nach vorne aus. Deine Beine sind hüftbreit geöffnet, die Knie zeigen nach oben Richtung Decke. Letzteres gelingt nicht jedem auf Anhieb. Sollte es dir schwerfallen, darfst du die Knie leicht angewinkelt lassen.

