

## Lockerung der Hüfte (Stufe 1)

(Seite 1/3)

### 10 Wiederholungen

Für eine noch detailliertere Anleitung sehen Sie sich vor Beginn dieser Übung das Video von André auf unserer Website an.



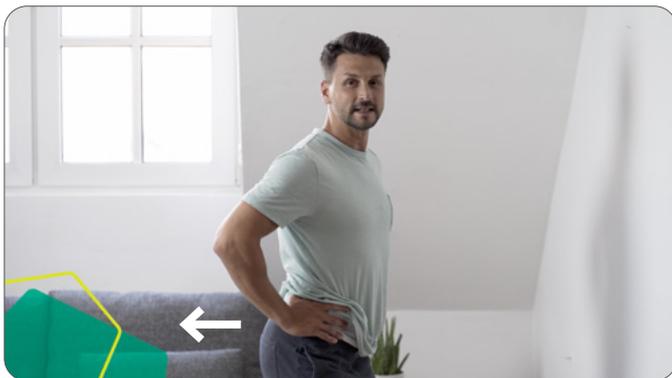
Die Übung  
kann auch  
im Sitzen  
durchgeführt  
werden.



1) Gerade hinstellen, Hände auf die Hüften legen und leicht in die Knie gehen.



2) Einmal husten. Der Bauch spannt sich dabei an und das Becken kippt etwas nach vorne.

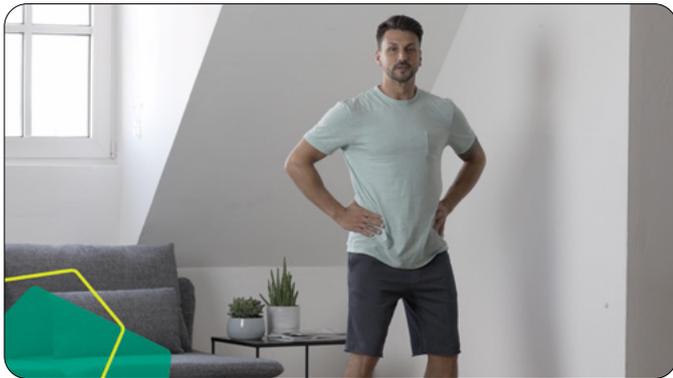


3) Den Hintern nach hinten drücken, wieder husten und das Becken nach vorne und hinten bewegen.

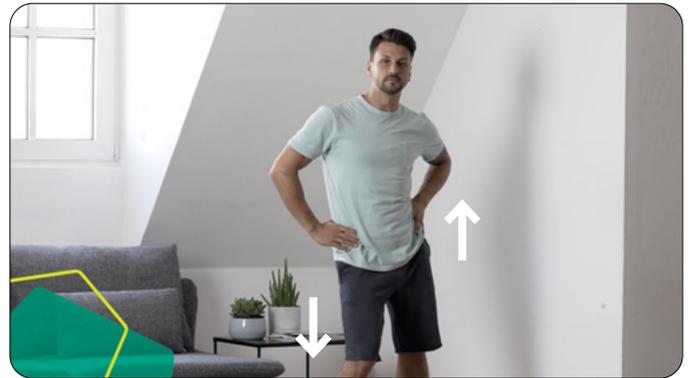
## #msundichinbewegung

## Lockerung der Hüfte (Stufe 2)

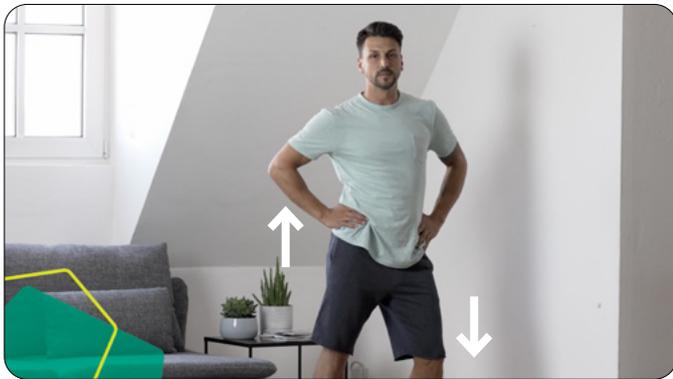
(Seite 2/3)



1) Gerade hinstellen und Hände auf die Hüfte legen.



2) Hüfte auf einer Seite nach oben ziehen, dabei auf der anderen Seite ins Knie gehen.



3) Nun die andere Seite der Hüfte nach oben ziehen und mit dem anderem Bein ins Knie gehen.

### #msundichinbewegung

## Lockerung der Hüfte (Stufe 1 & 2)

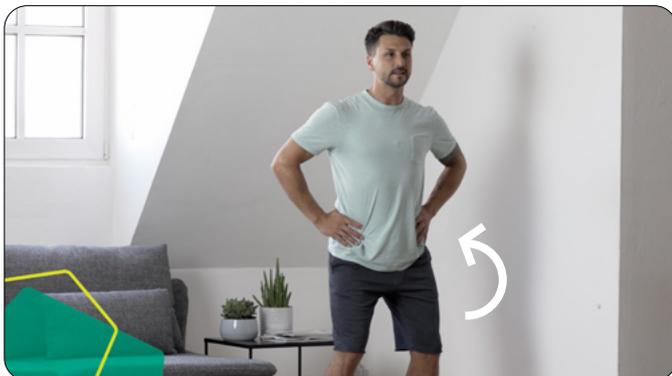
(Seite 3/3)



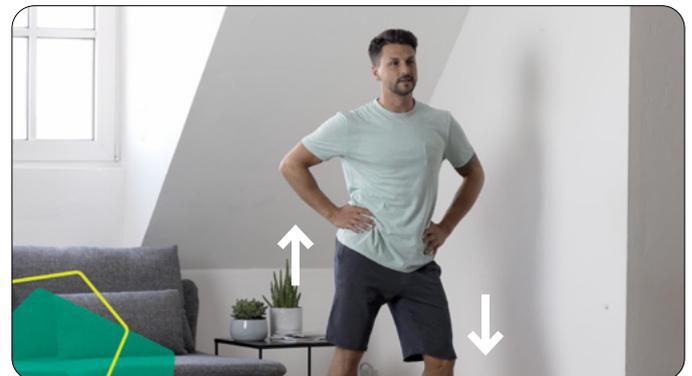
1) Gerade hinstellen und Hände auf die Hüfte legen.



2) Hüfte auf einer Seite nach oben ziehen, dabei auf der anderen Seite ins Knie gehen.



3) Den Hintern nach hinten drücken – der Rücken bildet ein Hohlkreuz.



4) Nun die andere Seite der Hüfte nach oben ziehen und mit dem anderem Bein ins Knie gehen.

**Wichtig:**

Bei der Übung die Hüfte sanft kreisen lassen.

#msundichinbewegung