

Die Hüftgelenke öffnen

("The Hip Opening Series" nach Aadil Palkhivala)

Durch diese Übungsreihe werden die Hüften in 6 Richtungen gedehnt und dadurch flexibler.

→ Schaffe in all diesen Haltungen Raum in den Hüftgelenken! (traction)



1. Supta padangusthasana (~ 2 min/Seite)

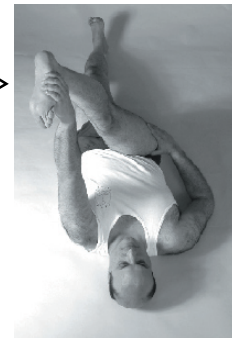
(Flexion mit gestrecktem Bein; dehnt die Beinrückseite)

- Beine strecken bis in die Fersen
- Linke Hüfte von der Schulter wegdehnen – Becken parallel
- Innenseite des rechten Oberschenkels flacher zum Boden

2. Parivrtta Supta padangusthasana (~ 1 min/Seite)

(Adduktion; dehnt die Abduktoren)

- Beine strecken bis in die Fersen
- Rechte Hüfte von der Schulter wegdehnen – Becken parallel und flach am Boden
- Rechten Fuß in die Linie mit der linken Schulter



Evtl.
mit
Gurt



3. Parsva Supta padangusthasana (~ 2 min/Seite)

(Abduktion; dehnt die Adduktoren)

- Beine strecken bis in die Fersen
- Linke Beckenseite von der rechten Ferse wegdehnen
- Li Bein und Becken flacher zum Boden – Becken parallel

4. Innenrotation (~ 2 min/Seite)

(dehnt die Außenrotatoren und den Psoas)

- Rechter Oberschenkel in Verlängerung des Rumpfes
- Re Knie min 90 Grad, re Innenfuß wegdehnen
- Re Oberschenkel und Bauch voneinander wegdehnen
- Re Knie und re Becken/Bauchseite flacher zum Boden
- Bei Schmerzen im re Knie: Nicht den li Fuß aufs re Knie oder die Übung ganz lassen!



5. Supta Janu Padasthilasana (~ 2 min/Seite)

(Außenrotation; dehnt die Innenrotatoren)

- Fußgelenke außerhalb der Knie
- Von den Hüften zu den Knien dehnen; den Unterbauch davon weg; Knie tiefer
- Gesäßmuskeln aktiv; Oberschenkel ausdrehen
- Evtl. re Oberschenkel mit Block oder Decke stützen

6. Eka Pada Supta Virasana (~ 3 min/Seite)

(Extension; dehnt den Quadrizeps und die Hüftbeuger)

- Linkes Bein in Virasana, re Fuß aufstellen
- Becken ausrichten: li Seite zum Boden; re Seiten von Schulter weg
- Li Oberschenkel und Bauch voneinander wegdehnen
- Evtl. den Oberkörper mit Bolster etc. unterlagern

