

TEST/RETEST CHECKLISTE

Im Folgenden sind alle Übungen dieses Programms gelistet. Um herauszufinden, welche Übungen bei dir am besten ansprechen, empfiehlt sich das Test/Retest Verfahren. Führe dabei alle Übungen nacheinander aus. Teste vor und nach jeder Übung deine Hüftmobilität. Du kannst dazu die Tests, welche in dem Programm vorgestellt wurden, heranziehen. Zudem kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Stößt der Oberschenkelknochen nach Ausführung der Übung weniger an die Hüftpfanne an?
- Habe ich nach der Übungsausführung weniger Schmerzen in dem betroffenen Bereich?
- Wie verändert sich die Mobilität in meinem Hüftgelenk?

Setze bei jeder Übung, welche bei dir einen Effekt gezeigt hat, ein Häkchen. Du kannst die Häkchen im pdf file setzen. Alternativ kannst du diesen Plan ausdrucken und mit dem Stift abhaken. Teile das Test/Retest Verfahren am besten auf mehrere Tage auf, um die Effekte der vorherigen Übungen auszuschließen.

Frog Stretch

Butterfly Stretch

Hüftbeuger Stretch

Couch Stretch

Beinstecker Stretch

Gluteus maximus Stretch

Gluteus medius Stretch

Tensor fasciae latae Stretch

Beinbeuger Stretch

Hüftbeugung (Kapselstretch)

Laterale Distraction (Kapselstretch)

Adduktor Smash (Rolle)

Adduktor Smash (Ball)

Iliopsoas Smash

Psoas major Smash

Beinstrecker Smash

Gluteus maximus Smash

Gluteus medius Smash

Tensor fasciae latae Smash

Beinbeuger Smash

Brücke mit Band

Donkey Kicks

Beinabduktion

Side Lying Clam

Kniebeuge mit Band

Einbeinige Brücke

Rumänisches Kreuzheben einbeinig

Monster Walks

Standing Band Clam

Bulgarische Kniebeuge

Sumo Kniebeuge

Gestrecktes Kreuzheben

Sumo Kreuzheben
