

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:

- **Bin nach Ausführung der Übung gerader?**
- **Hat sich meine Beinlängendifferenz angeglichen? Spüre nach, wie es sich beim Gehen anfühlt. Mache vorher/nachher Fotos**
- **Hat sich mein Hüftimpingement verbessert? (Bewegungsspielraum/Schmerzen)**

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.

Quadratus lumborum Smash

Gluteus medius Smash

Tensor fasciae latae Smash

Adduktor Smash

Quadratus lumborum Stretch

Taube

Tensor fasciae latae Stretch

Adduktor Stretch

Hip Hitch

Wall Push

Hüftrotation

Side Lying Clam

Side Plank mit Abduktion

Beinabduktion mit Band

Iliopsoas Smash

Psoas major Smash

Couch Stretch

Hüftbeuger Stretch

Rückenstrecker Stretch

Brücke mit Band

Gestrecktes Kreuzheben

Plank

ISG Mobilisierung

Piriformis Smash

Rectus femoris Smash

Pectineus Smash

Beinbeuger Smash

Piriformis Stretch

Externe Rotatoren Stretch

Recuts femoris Stretch

Pectineus Stretch

Beinbeuger Stretch

Interne Rotation

Beckenrotation

Wall Push sitzend

90/90 Hip Shift statisch

90/90 Hip Shift dynamisch

90/90 Hip Shift einbeinig
