

Dorn Methode - Selbsthilfe - Übungen

Hüftgelenk

» Es ist auf jeden Fall ratsam zuerst einen professionellen Gesundheitsdienstleister Ihres Vertrauens zu konsultieren bevor Sie mit irgend einem Übungs-Programm beginnen!



Hüftgelenk-Übung:

Winkeln Sie das Bein um ca. 90° ab und führen Sie es dann langsam wieder in die gestreckte Lage zurück während mit der Hand, oder einem gerollten Tuch Widerstand gegeben wird. Atmen Sie dabei aus und bleiben Sie entspannt. Wiederholen Sie dieses mindestens drei mal auf beiden Seiten. Der Druck erfolgt beim Strecken des Beines. Wiederholen Sie diese Übung oft und immer nach Sport oder längerem Sitzen. So bleiben die Hüften in ihrer besten Lage und die Beine gleich lang!
Minimum 20 x täglich für mindestens zwei Monate!
Danach je nach Bedarf weiter.



Beachte: Nach Unfällen mit einhergehender Verletzung dürfen die Übungen nicht gemacht werden! Ebenso verbietet sich das Üben bei bestehender akuter Migräne, Fieber oder Entzündungen. Die Übungen dürfen während der Durchführung keine Schmerzen verursachen und es ist besser sie öfters zu wiederholen als sie nur einmal aber dann zu intensiv zu machen.

Beim Üben bitte nicht den Atem anhalten!

» **Alle Übungen bitte immer auf beiden Seiten des Körpers machen unabhängig von der Art und Lage des Problems.**

Es ist empfohlen alle Übungen mehrfach täglich während der ersten zwei Monate zumachen und später dann mindestens einmal pro Tag, jedoch muss darauf geachtet werden dieses zu verbinden mit der Prävention (Vermeidung von falschen Bewegungen) und der Gesunderhaltung (Muskel-Behandlung z.B. mit tiefer Neuro-Muskulärer Massage und richtigem Muskel Training)

Obwohl die Dornmethode-Übungen bei korrekter und vorsichtiger Anwendung sehr sicher sind kann keine Haftung über irgendwelche resultierende Folgen von Seiten des Verfassers übernommen werden.

Die volle Verantwortung für eine korrekte Ausübung liegt beim Anwender der Dorn Methode Selbsthilfe Übungen.

Jegliche Haftung ist ausgeschlossen!

© Thomas Zudrell, Akademie für Holistische Heil Arten International. www.ahhai.org / www.dorn-therapie-methode.de

Weitergabe dieses Dokuments nach persönlicher Beratung ausdrücklich erlaubt / erwünscht!