

# 6 ÜBUNGEN FÜR DIE Hüfte

## QUICK

## TIPS

### Sport

Empfohlen sind Sportarten wie Schwimmen, Aqua Jogging, Nordic Walking, Golf, Fahrradfahren.



### Boden sitzen

Regelmäßiges Sitzen auf dem Boden verbessert die Beweglichkeit des Hüftgelenks.



### Wärme

Entspannt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. **Achtung!** Nicht bei entzündlichen Schmerzen.



### Kälte

Kann entzündliche Schmerzen lindern. Vorsichtig dosieren und direkten Hautkontakt vermeiden.



Steigern Sie nach und nach die Anzahl der Wiederholungen und die Intensität.



Führen Sie die Übungen nur dann aus, wenn keine Schmerzen auftreten.



Führen Sie einseitige Übungen immer auf beiden Seiten durch.

## Übungen



Wiederholungen: 2x 30 Sekunden (pro Seite)

### Entlastung Hüfte

Stellen Sie sich **seitlich auf die Stufe einer Treppe** und rücken Sie so **nah zur Kante der Stufe**, bis ein Bein frei in der Luft hängt. Bei Bedarf können Sie sich am Geländer festhalten. Lassen Sie dann das **freie Bein entspannt**, aber dennoch **kontrolliert**, nach vorne und hinten pendeln.



Wiederholungen: 30 - 60 Sekunden (pro Seite)

### Dehnung Gesäßmuskulatur

Setzen Sie sich mit **geradem Rücken auf einen Stuhl**. Legen Sie Ihren **rechten Fuß auf das linke Knie** (halber Schneidersitz). Beugen Sie sich nun mit **gestrecktem Oberkörper nach vorne**, bis Sie ein **leichtes Ziehen im rechten Gesäßmuskel** spüren. Bleiben Sie idealerweise für **60 Sekunden** in dieser Position und wiederholen Sie die Dehnung auf der linken Seite.



Wiederholungen: 30 Sekunden (pro Seite)

### Dehnung Adduktoren

Ausgangsposition ist der **Stand**. Ihre **Beine sind gegrätscht**, die **Fußspitzen zeigen parallel nach vorne**. Beugen Sie nun Ihr **rechtes Knie** und verlagern Sie das **Körpergewicht zur rechten Seite**, bis Sie auf der **linken Oberschenkelinnenseite eine angenehme Dehnung** spüren. Halten Sie diese Position für **ca. 30 Sekunden** und wechseln Sie dann die Seite.



Wiederholungen: 3x 10

### Kräftigung Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich auf den **Rücken** und stellen Sie die **Beine hüftbreit an**. Spannen Sie Ihr **Gesäß** und die **hinteren Oberschenkel an** und drücken Sie Ihr **Becken nach oben**, bis **Knie, Hüftknochen, Oberkörper und Schultern eine gerade Linie** ergeben. Halten Sie diese Position für einen Moment, bevor Sie Ihr **Gesäß wieder absenken (NICHT ablegen)** und drücken Sie sich dann **wieder nach oben**. Je weiter die **Füße vom Gesäß entfernt sind**, desto intensiver ist die Übung.

Wiederholungen: 2x 30 - 60 Sekunden (pro Seite)



### Dehnung Hüftbeuger

Sie befinden sich in **Bauchlage**. **Beugen Sie ein Bein**. Greifen Sie mit der **gleichseitigen Hand die Ferse** und ziehen Sie diese **Richtung Gesäß**. Sie spüren nun eine **Dehnung in der Vorderseite Ihres Oberschenkels**. Halten Sie diese Dehnung für **mindestens 30 Sekunden**. Falls es Ihnen nicht gelingt, die Ferse mit der Hand zu greifen, können Sie gerne ein **Handtuch oder einen Gurt zu Hilfe** nehmen.

Wiederholungen: 2x 30 - 60 Sekunden (pro Seite)



### Dehnung Hüftbeuger

Stellen Sie sich **aufrecht hin**, machen Sie mit **links einen großen Schritt nach vorne** und beugen Sie dabei Ihr **vorderes Bein**, bis Sie ein **leichtes Ziehen im linken Hüftbeuger** spüren. Ihr **Oberkörper bleibt aufrecht**. Die **Ferse des hinteren Beines darf etwas abheben**. Für eine **intensivere Dehnung** können Sie das **vordere Bein noch stärker beugen** und / oder Ihren **Oberkörper etwas nach hinten lehnen**. Halten Sie diese Position für **mind. 30 Sekunden**.



Play Store



App Store