



HÜFTTRAINING

MOBILISATION IN RÜCKENLAGE

- A** Die Beine im Wechsel beugen und strecken, die Ferse auf der Unterlage lassen.
- B** Beide Beine ans Gesäß anstellen und auf der Stelle marschieren, dabei Knie zum Bauch ziehen.
Variante
Ein Bein strecken und in die Unterlage drücken.
- C** Ein Bein anstellen und mit dem anderen Bein radfahren, danach wechseln.
- D** Zehenspitzen hochziehen, Fersen rausschieben, Knie in die Unterlage drücken, Gesäß anspannen.
- E** Grundspannung wie bei Übung d) daraus ein Bein abspreizen
Variante
Beide Beine abspreizen



Mit 10 Wiederholungen beginnen und die Wiederholungszahl dann individuell steigern.

A



B



C



D



E



DEHNUNG IN RÜCKENLAGE

Ca. 30 Sekunden halten, 2 – 3 Wiederholungen

- A** Einen Oberschenkel evt. mit einem Handtuch von hinten umfassen, das andere Bein gestreckt auf der Unterlage lassen. Nun das Kniegelenk des Beines strecken, sodass ein Ziehen im hinteren angehobenen Oberschenkel entsteht.
- B** Maximal an die Bettkante rutschen, den Unterschenkel über die Bettkante hängen lassen, das andere Bein anstellen, der Oberschenkel des hängenden Beines bleibt liegen, Ferse Richtung Gesäß ziehen.

KRÄFTIGUNG*

C Rückenlage

Beine anstellen, Bauch und Gesäß anspannen, das Gesäß langsam anheben bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden, ca 10 Sekunden halten.

Variante

Gesäß ohne abzulegen 10 x heben und senken.

D Seitenlage

Mit einem Kissen zwischen den Beinen auf eine Seite legen, das Becken bleibt vorne und das Bein gestreckt nach oben-hinten abheben, die Ferse führt die Bewegung nach oben an, mehrmals heben und senken.

E Stand vor einem Tisch

Das gestreckte Bein zur Seite abspreizen, der Oberkörper muss gerade bleiben und die Zehenspitzen zeigen nach vorne.

E Stand vor einem Tisch

Den Oberkörper über den Tisch legen und das gestreckte Bein nach hinten führen, darauf achten, dass das Becken an der Tischkante verbleibt.



Täglicher
Spaziergang!

