

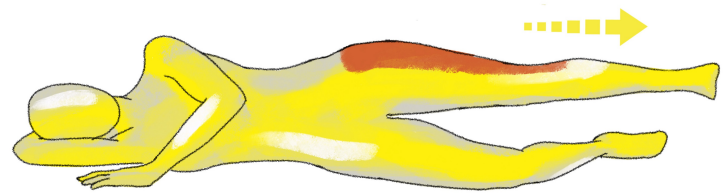
Übungen für das Hüftgelenk:

Stufe 1 -leicht-: Basisübungen

Mobilisation der Hüfte: „**Fersenschub**“

Ausgangsstellung:

- in Seitenlage, das unten liegende Bein in leichter zum Bauch angewinkelten Position und das oben liegende Bein ausgestreckt hinlegen (Knie gerade).
- das obere Bein wird ein wenig angehoben, aber nur so viel, dass die obere Fußspitze weiterhin nach vorne zeigt. Bein schwebt leicht.
- jetzt schiebt die oben liegende Ferse (dabei den Fuß ranziehen/Richtung Nase) aus der Hüfte raus nach unten, dadurch streckt sich die obere Beckenseite.
- Atmung nicht vergessen!
- 20 Sekunden halten, dann ablegen und Pause machen
- 3 mal à 20 Sekunden, dann Seitenwechsel

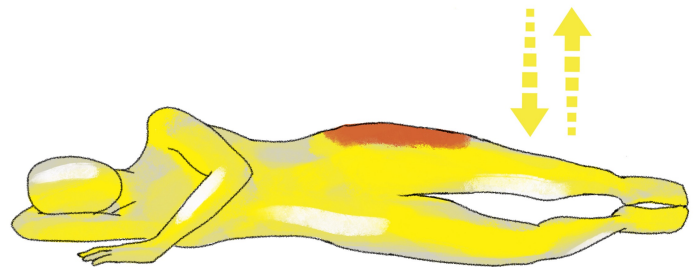


Stufe 2 -mittel-:

A.) Kräftigung: „Der Frosch“

Ausgangsstellung:

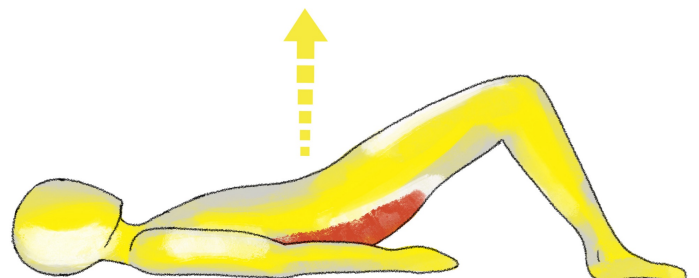
- in Seitenlage, beide Beine liegen angewinkelt aufeinander, dabei sollten in etwa die Fersen in einer Linie mit den Sitzbeinhöckern (Po) liegen, die Füße bleiben aufeinander liegen
- nun „lüften“ sich die Kniegelenke leicht- kleine Bewegung
- das Becken darf hierbei nicht nach hinten kippen
- 20mal „lüften“, dann 20 Sekunden Pause, beide Seiten trainieren



B.) Kräftigung: „Bridging“

Ausgangsstellung:

- in Rückenlage, beide Beine hüftbreit angestellt
- Bauchtiefspannung aufbauen („Powerhouse“ oder „Bauchnabel nach innen ziehen“)
- erst wenn der Rumpf Stabilität aufgebaut hat, darf der Po abgehoben werden
- es entsteht ein kleiner Hohlraum zwischen Po und Unterlage
- langsam wieder Wirbel für Wirbel absenken/-rollen und die Muskulatur wieder entspannen
- die Atmung während der Hebephase nicht vergessen!



Stufe 3 -schwer-:

Kräftigung: „**Standbein**“

Ausgangsstellung:

- im Stehen, eine aufrechte Körperhaltung und den Bauch nach innen ziehen („Powerhouse“), ggf. mit einer Hand seitlich festhalten
- 1.Bein ist das Standbein und ist leicht geknickt im Kniegelenk, dieses Bein trägt nun das gesamte Gewicht
- das 2.Bein ist das „freie“ Bein und wird nun zur Seite abgespreizt (langsam bewegen!), dabei ist auch hier das Knie leicht gebeugt
- darauf achten, dass der Rumpf gerade bleibt und sich nicht zur Seite neigt oder in ein Hohlkreuz fällt
- Fußspitze (2.Bein) zeigt dabei immer nach vorne und dreht nicht nach außen
- Beine wechseln, damit jedes Bein als Standbein trainiert wird
- 20 mal pro Seite, dann wechseln

