

Kräftigungsübungen Hüfte

Die Gesäßmuskulatur spielt nicht nur für Patienten mit Hüftbeschwerden eine wichtige Rolle, sondern auch bei Problemen im Kniegelenk, da v.a. die kleinen Gesäßmuskeln dafür sorgen, dass das Bein beim Gehen in der Achse bleibt. Daher können Kniepatienten diese Übungen ebenfalls ausführen.

Kräftigung Gesäßmuskulatur „Bridging“



Legen Sie sich möglichst flach auf den Rücken. Die Beine sind dabei angestellt. Jetzt ziehen Sie Ihren Bauch leicht ein und heben das Becken, so weit es Ihnen möglich ist nach oben. Halten Sie diese Position kurz und senken es anschließend ein kleines Stück ab. Wichtig ist, dass Ihr Gesäß nicht den Boden berührt.

Dauer: 3x15 Wiederholungen, 1x am Tag.

Kräftigung der kleinen Gesäßmuskeln „Muschel“



Legen Sie sich auf die Seite und winkeln Sie Ihre Hüfte und Knie an. Das Bein, das sie trainieren möchten, liegt oben. Heben Sie ihr oben liegendes Knie vom unteren Knie ab und achten Sie darauf, dass ihre Füße aufeinander liegen und Ihr Becken gerade bleibt und nicht nach hinten wegkippt.

Dosis: 3x15 Wiederholungen, 1x am Tag.

Kräftigung der kleinen Gesäßmuskeln „Pelvic Lift“

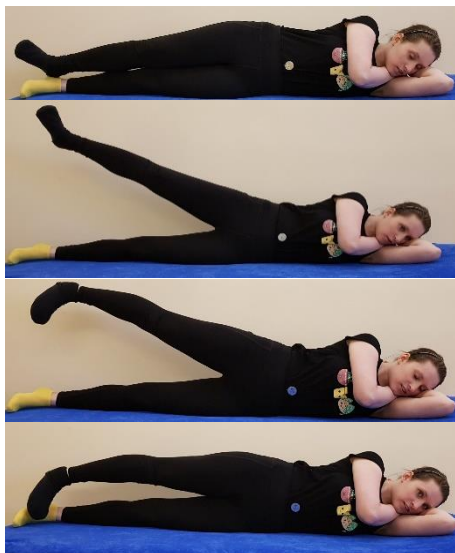


Stellen Sie sich vor einen etwas höheren Gegenstand, z.B. die Arbeitsfläche der Küche oder ein Fensterbrett. Halten Sie sich mit den Fingerspitzen beider Hände fest.

Winkeln Sie nun ihr Knie auf der Seite, die sie NICHT beüben wollen an. Die Oberschenkel beider Beine bleiben während der gesamten Übung parallel. Ziehen Sie anschließend Ihr Becken auf der angewinkelten Seite Richtung Ohr, ohne dabei in der Hüfte zu beugen oder im Oberkörper auszuweichen. Die Bewegung findet überwiegend im Rücken statt. Stützen Sie sich bitte nicht mit den Händen ab, während Sie üben.

Diese Übung kräftigt die kleinen Gesäßmuskeln auf der Standbeinseite.

Exzentrisches Training bei Tendinose



Legen Sie sich auf die Seite, das zu trainierende Bein liegt oben. Achten Sie darauf gerade zu liegen, so dass Füße, Becken und Schulter in einer Linie sind.

Drehen Sie nun als erstes das zu beübende Bein nach außen, d.h. die Fußspitze zeigt nach oben. Anschließend spreizen sie dieses Bein ab, ohne dabei im Becken auszuweichen. Als nächstes drehen Sie das Bein wieder nach unten, so dass die Fußspitze nach unten zeigt. Im letzten Schritt führen Sie das Bein zurück in die Ausgangsposition.

Achten Sie bei der Übung stets darauf, dass Sie nicht im Becken ausweichen und das Bein immer in einer geraden Linie bleibt.

3x15 Wiederholungen, 2-3x täglich durchführen.