# ÜBUNGSPROGRAMM HÜFTE







# "BRIDGING":

**ASTE:** Rückenlage, beide Beine aufgestellt, handbreiter Abstand zwischen den Knien, Arme liegen parallel zum Oberkörper am Boden;

**Ausführung:** das Becken langsam von der Unterlage abheben, die Endposition kurz halten und das Becken wieder absinken lassen:

**Variation:** abwechselnd ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels nach vorne oben strecken;





# KRÄFTIGUNG HINTERE HÜFTMUSKULATUR:

**ASTE:** Bauchlage, die Hände aufeinander legen, die Stirn ablegen, Beine auf Zehenspitzen stellen;

**Ausführung:** abwechselnd ein Bein gestreckt von der Unterlage heben:

**Vorsicht:** vordere Beckenkämme am Boden liegen lassen und ein Hohlkreuz vermeiden, mit dem anderen Bein nicht in die Unterlage drücken!





# KRÄFTIGUNGSEITLICHEHÜFTMUSKULATUR:

**ASTE:** Seitenlage, die Knie und Hüften liegen gebeugt aufeinander, obere Hand drückt in die Unterlage;

**Ausführung:** das obere gebeugte Bein parallel vom unteren Bein seitlich hochheben, Spannung kurz halten und wieder absenken:

**Vorsicht:** der Oberkörper und das Becken dürfen nicht nach hinten ausweichen!

Variation 1: oberes Bein gestreckt abheben

**Variation 2:** Fersen bleiben zusammen, oberes Knie wird abgehoben = "Muschel";





#### "KNIEBEUGEN":

**ASTE:** Stand, Beine hüftbreit, Bauch- u. Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule aktivieren;

**Ausführung:** Oberkörper vorneigen, mit Gesäß nach hinten/unten gehen wie beim Hinsetzen auf einen Stuhl;

**Vorsicht:** Knie nicht über Zehenspitzen, Abstand zwischen den Knien gleich halten, beide Beine gleich belasten!

**Variation:** ein Theraband oberhalb der Knie straff fixieren und die hüftbreite Stellung wieder einnehmen;







## "ZEHENSTAND":

**ASTE:** Stand mit den Zehenballen auf einer Stufenkante, die Fersen sind in der Luft, Beine stehen parallel ca. hüftbreit, die Knie sind leicht gebeugt;

**Ausführung:** Fersen langsam absinken lassen, aktiv in den Zehenstand hoch drücken und wieder ganz langsam absinken lassen:





#### "STEP UPS":

**ASTE:** beide Beine stehen hüftbreit auf dem Boden, der Stepper steht vor den Füßen am Boden;

**Ausführung:** mit einem Bein auf den Stepper steigen, das zweite Bein dazustellen;

**Vorsicht:** die Bewegung langsam ausführen, Knie soll bei der Bewegung weder nach außen noch nach innen fallen!

Variation: das zweite Bein vorne gebeugt hochhalten;





## "STEP DOWNS":

**ASTE:** beide Beine stehen hüftbreit auf dem Stepper;

**Ausführung:** ein Bein bleibt auf dem Stepper stehen, das andere Bein tippt mit dem Fuß auf den Boden und wird wieder zurückgestellt;

**Vorsicht:** die Bewegung langsam ausführen, Knie soll bei der Bewegung weder nach außen noch nach innen fallen!

**Variation:** nur mit der Ferse auf den Boden tippen und wieder zurückstellen:

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!

