

# 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!



## KRÄFTIGUNG SEITLICHE HÜFTMUSKULATUR:

**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;

5



### „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;

6



### „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;

7



### „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!**