

Thema: Hüftgelenk

Fakten:

- Zweitgrößtes Gelenk - gelenkige Verbindung des Hüftknochens zum Oberschenkelknochen.
- relativ häufig anfällig für Arthrose und häufig künstliche Gelenken

Übungsroutinen:

- Übungen am besten stündlich durchführen (Wecker stellen)
- 3-4 Sätze, 10-20 Wdh. pro Satz
- Langsam und kontrolliert ausführen
- ASTE: Ausgangstellung
- ESTE: Endstellung

bewegt.
Always moving forward

Mobilisation



“Uhr”
- ASTE: Stand, möglichst aufrecht
- ESTE: Einbeinstand, Übungsbein wird in einem großer Radius im Uhrzeigersinn bewegt.
- Ziel: Mobilität Hüftgelenk

“4”
- ASTE: Rückenlage, Beine angestellt
- ESTE: Übungsbein mit der Ferse an das Knie des “Standbeines” legen, sodass eine “4” ensteht. Mit Hilfe der Arme beide Beine Richtung Brust ziehen
- Ziel: Mobilität und Dehnung

“Schützenstand”
- ASTE: Ein Bein nach vorne rechtwinklig abgestellt, auf dem anderen Bein knien, Oberkörper aufrecht
- ESTE: Körper nach vorne schieben, sodass Winkel im vorderen Knie kleiner wird, Po zusammenkneifen
- Ziel: Dehnung Hüftmuskulatur

Kräftigung

“Squat”
- ASTE: stabiler Stand, Schulterblätter nach hinten & unten gezogen
- ESTE: runter in die Knie gehen, bis Oberschenkel ungefähr parallel zum Boden sind, Po dabei nach hinten schieben
- Ziel: Kräftigung Oberschenkel, Gesäßmuskulatur

“Bein heben”
- ASTE: Seitlage, Beine ausgetsreckt aufeinander
- ESTE: unteres Bein angewinkelt, oberes Bein wird angehoben und wieder abgelegt
- Ziel: Kräftigung Gesäßmuskulatur

“Vierfüßler”
- ASTE: Vierfüßlerstand
- ESTE: ein Bein wird nach hinten gerade ausgestreckt und im Wechsel gehoben und gesenkt
- Ziel: Kräftigung

bewegt.
Always moving forward