

HÜFTE

HÜFTE

1. Kräftigung der Hüftaußenrotatoren

In gerader Körperhaltung Knie gegen Widerstand nach außen drehen
(Becken öffnen)

Als Widerstand dient z.B. gleichseitige Hand. Der gelbe Pfeil beschreibt die Drehung des Knies nach außen. Die Hand hält dagegen.

Oder dynamisch mit Hilfe eines Gymnastikbandes. Der gelbe Pfeil beschreibt die Bewegung des Knies nach außen.

Im Stand ein Knie um 90° beugen und Oberschenkel vor dem Körper in die Horizontale.



(15-20 Wiederholungen, beide Seiten)

HÜFTE

HÜFTE

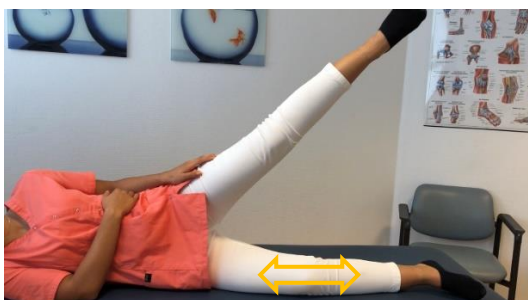
2. Kräftigung Hüftabduktoren (Hüftspreizer)

Abspreizen (in dieser Lage =
Anheben) des Beines gegen
Widerstand oder nur gegen die
Schwerkraft

Seitenlage



20 Wiederholungen,
davon 10 Wiederholungen pro Seite mit gebeugtem
Bein, die anderen 10 Wiederholungen mit dem unten
liegenden Bein in Streckung.



HÜFTE

HÜFTE

1. Kräftigung hintere Oberschenkelmuskulatur

zur Fixierung des Beckens zunächst das eine Bein in Knie und Hüfte so beugen, dass der Fuß auf dem Boden aufgestellt werden kann. (wie bei 3. Kräftigung der Hüftstrecker)

Dann das liegende Übungsbein im Knie 90° beugen und die Ferse gegen Widerstand (beispielsweise ein Gymnastikband) in Richtung Gesäß anziehen.

In Bauchlage auf einer Liege



15-20 Wiederholungen pro Seite