

Heimtrainingsprogramm

Hüftgelenk

1 Dehnung Hüftbeuger



pro Seite 3x10 sek.

Kniestand (Knie mit Kissen unterlagern) oder Stand: Becken aufrichten und Hüftgelenk öffnen

2 Dehnung Beinrückseite



pro Seite 3x10 sek.

Beinrückseite dehnen: in Rückenlage ein Bein gestreckt Richtung Oberkörper ziehen. Handtuch/Seil als Hilfsmittel

3 Dehnung Adduktoren



pro Seite 3x10 sek.

Dehnung Beininnenseite: Füße zeigen nach vorn, rechtes Knie gebeugt (in Richtung Fußspitze) linkes Bein gestreckt

4 Mobilisation Becken



20 Wiederholungen

Beckenkipfung: Beckenkamm nach hinten und nach vorn kippen. Im Stand oder Sitz

5 Kräftigung Beine



3x20 Wiederholungen

Kniebeuge: Zehen und Knie zeigen in eine Richtung, Gesäß nach hinten unten schieben; Wirbelsäule gerade

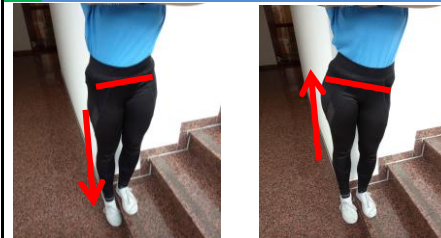
6 Kräftigung Abduktoren



pro Seite 2x20 Wiederholungen

Abduktion: Im Stand oder in Seitlage das Bein seitlich abspreizen und absenken; Ferse führt die Bewegung an

7 Beckenstabilisation



pro Seite 3x10 Wiederholungen

Einbeinstand Becken seitlich kippen (Beckenkamm und Rippenbögen zueinander führen)

8