

## 1 Hüftgelenk und umgebene Muskulatur



- a) Große Gesäßmuskeln / Glutealmuskulatur / stärkster Strecker des Hüftgelenkes und streckt auch den Oberkörper aus der Beugstellung z.B. vom Sitz in den Stand
- b) Tiefe Hüftmuskulatur / Piriformismuskel / birnenförmiger Muskel dreht den Oberschenkel nach außen und steckt ihn bzw. führt ihn nach hinten / macht bei zu hoher Spannung auch Probleme im N.ischiadikus
- c) Hüftbeugemuskulatur / Psoas / stärkster Hüftbeuger / er dreht den Oberschenkel nach außen / bei einseitiger Anspannung neigt die Wirbelsäule zur Seite / beidseitige Spannung eine Beugung nach vorn

**Beachte!!!**

- wichtig für die knöchernen Strukturen der Hüfte und Becken sind die Muskeln rundherum  
- zum stabilisieren und zum Bewegen gleichermaßen

**oft zu schwach**

**Bein Schmerz**

**Rückenschmerz**

## 2 Kräftigung Abduktoren / Adduktoren



- a) Stabile Seitenlage / unteres Bein Richtung Bauch anbeugen / Abheben des oberen gestreckten Beines nach hinten oben / Fußspitze ist angezogen
- b) Stabile Seitenlage / oberes Bein Richtung Bauch anbeugen / Abspreizen des unteren gestreckten Beines nach hinten oben / Fußspitze ist angezogen

**Beachte!!!**

-Becken nach vorn stabil halten, nicht nach hinten abkippen  
- langsame Bewegungen  
- keine großen Bewegungen

**X stk. je Seite**

**X stk. je Seite**

## 3 Kräftigung Kniebeuger und Hüftstrecker



- a) Bauchlage / Bauch ist mit einem Kissen unterlagert / Knie anwinkeln / Fuß wird entweder angezogen oder lockergelassen / evtl. mit einem Theragummiband fixieren um etwas mehr Widerstand zu bekommen
- b) Lagerung wie Übung a) / Knie etwas anwinkeln / Fuß wird entweder angezogen oder lockergelassen / Bein in dieser Position Richtung Decke anheben ohne Bodenkontakt vom Becken zu verlieren

**Beachte!!!**

-Becken nach vorn stabil halten, nicht nach hinten abkippen  
- langsame Bewegungen  
- keine großen Bewegungen

**X stk. je Seite**

**X stk. je Seite**

## 4 Gesäß und Rückenmuskeln + Beckenboden



- a) Beckenkontrolle / Gesäß anheben / Knie nach vorn herausschieben / Handrücken liegen auf der Unterlage / Brustbein nach oben schieben (Aufrichtung) / Schulterblätter auf der Unterlage / 10 Sek.
- b) wie Übung a) / einen Oberschenkel zum Bauch ziehen / Becken anheben und senken ohne Spannung zu verlieren / Rücken und Bauchmuskeln anspannen
- c) im Wechsel einen Fuß (Bein) leicht anheben (1 cm) und langsam auf der Stelle gehen / später auch dynamischer / Beckenkontrolle / Gesäß- und Rückenmuskeln anspannen

**Beachte!!!**

-Schulterblätter auf der Unterlage  
-Beckenkontrolle  
-Beckenbodenspannung  
-Rücken gerade  
-Gesäß- und Rückenspannung

**X stk.**

**X Schritte je Seite**

**X stk. je Seite**

## 5 Kräftigung untere Bauchmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur



- a) Schultern und Hände nach außen drehen / Spannung über die Arme aufbauen / Unterlagertes Kissen mit der Lendenwirbelsäule herunterdrücken / Bauchmuskulatur spannt an
- b) Schultern und Hände nach außen drehen / Spannung über die Arme aufbauen / im Wechsel ein Bein leicht herausstrecken ohne den Druck auf die Lendenwirbelsäule zu verlieren

**Beachte!!!**

-Schulterblätter auf der Unterlage  
-Beckenkontrolle  
-Rücken gerade  
-Gesäß- und Rückenspannung

**X stk.**

**X stk. je Seite**

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

## 6 Mobilisation der Hüfte aus dem Vierfüßlerstand



- a) Vierfüßlerstand / Hände schulterbreit und Knie hüftbreit stützen in die Unterlage stemmen / Gesäß langsam Richtung Fersen bewegen / nicht über Schmerz hinaus bewegen

### Beachte!!

- Schultergürtel und Becken stabilisieren
- Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen
- langsame, vorsichtig geführte Bewegung

X stk.

## 7 Dehnung Gesäß und Adduktoren



- a) Rückenlage / Knie anbeugen und außen fixieren / Fußrücken fassen (Fußoberseite / Fuß Richtung Bauch und Knie Richtung Schulter ziehen / langsame Dehnung und ohne Hüftschmerz  
b) Rückenlage / Knie anbeugen und Füße aufgestellt / Knie langsam nach außen bewegen / langsame Bewegungen haltend oder bewegend ausführen

### Beachte!!

- bei Knieproblematiken oder Schmerz Ausweichübung beim Therapeut erfragen
- ohne Schmerz dehnen

90 sek. – 6 min.

X stk.

## 8 Dehnung Kniestrecker und Kniebeuger



- a) stabile Seitenlage / unteres Bein mit gleichseitigen Arm (Hand) am Fuß fixiert zum Gesäß ziehen / oberes Bein (Knie) zum Bauch anbeugen / nicht mit dem Becken ausweichen  
b) Mit beiden Händen die Kniekehle bzw. den Oberschenkel fixieren / Bein in leicht gebeugter Position halten / Unterschenkel langsam strecken und in gestreckter Position halten

### Beachte!!

- Position der Wirbelsäule soll nicht verdreht sein
- Dehnung soll nur im Muskel zu spüren sein, kein Nervenschmerz o. ähnliches

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

## 9 Übungen für den Alltag „Zwischendurch“



- a) Sitz auf Keilkissen / Ball oder ähnliches zwischen die Beine klemmen, sodass die Beine noch gespreizt sind / Ball zusammenpressen und lösen / Spannung Schenkel-Innenseite  
b) Sitz auf einem Keilkissen oder Ballkissen wie Übung a) / Ball mit dem Fuß vor- und zurückrollen / Knie bewegt sich dabei mehr als die Hüfte / vollen Bewegungsradius ausnutzen  
c) Sitz auf einem Keilkissen oder Ballkissen wie Übung a) / Ball oder ähnliches zwischen die Füße klemmen, Knie strecken bzw. Füße im Wechsel heben und senken / Spannung im Rücken und Gesäß konstant halten

### Beachte!!

- ein Keilkissen oder Ballkissen ist immer bei Hüftproblemen sinnvoll, da das Becken und damit auch die Hüfte eine bessere Position einnimmt. Wichtig ist jedoch, dass der Schreibtisch dann nicht zu tief stehen sollte

X stk.

X 15 stk. je Seite

X stk.

## 10 Halbknieflexion und Mobilisation Außenrotation Hüfte



- a) Hände auf Rücken-Gesäß verschränkt / Oberkörper vorneigen / Gesäß weit nach hinten heraus / Knie gleichzeitig beugen / Kniespitzen nicht über die Fußspitzen hinaus / langsam in den Sitz und zurück  
b) Im Sitz auf Keilkissen oder Sitzball / Fuß anheben / Knie ganz leicht strecken / Ferse nach innen drehen, Knie leicht nach außen drehen und dabei das Bein insgesamt anheben und nach außen drehen / Bewegung zurückführen

### Beachte!!!

- Fußgewölbeaufrichtung
- Kniescheibenposition
- Kniebeugung und Oberkörpervorneigung gleichzeitig
- Oberkörperaufrichtung stets beibehalten
- Rotationsbewegung langsam ausführen
- Bewegungen nur ohne Schmerzen ausführen

X stk.

X stk. je Seite

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.