



## HÜFTTRAINING

### MOBILISATION IN RÜCKENLAGE

- A** Die Beine im Wechsel beugen und strecken, die Ferse auf der Unterlage lassen.
- B** Beide Beine ans Gesäß anstellen und auf der Stelle marschieren, dabei Knie zum Bauch ziehen.  
**Variante**  
Ein Bein strecken und in die Unterlage drücken.
- C** Ein Bein anstellen und mit dem anderen Bein radfahren, danach wechseln.
- D** Zehenspitzen hochziehen, Fersen rausschieben, Knie in die Unterlage drücken, Gesäß anspannen.
- E** Grundspannung wie bei Übung d) daraus ein Bein abspreizen  
**Variante**  
Beide Beine abspreizen



Mit 10 Wiederholungen beginnen und die Wiederholungszahl dann individuell steigern.

**A**



**B**



**C**



**D**



**E**



## DEHNUNG IN RÜCKENLAGE

*Ca. 30 Sekunden halten, 2 – 3 Wiederholungen*

- A** Einen Oberschenkel evt. mit einem Handtuch von hinten umfassen, das andere Bein gestreckt auf der Unterlage lassen. Nun das Kniegelenk des Beines strecken, sodass ein Ziehen im hinteren angehobenen Oberschenkel entsteht.
- B** Maximal an die Bettkante rutschen, den Unterschenkel über die Bettkante hängen lassen, das andere Bein anstellen, der Oberschenkel des hängenden Beines bleibt liegen, Ferse Richtung Gesäß ziehen.

## KRÄFTIGUNG\*

- C Rückenlage**  
Beine anstellen, Bauch und Gesäß anspannen, das Gesäß langsam anheben bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden, ca 10 Sekunden halten.  
**Variante**  
Gesäß ohne abzulegen 10 x heben und senken.
- D Seitenlage**  
Mit einem Kissen zwischen den Beinen auf eine Seite legen, das Becken bleibt vorne und das Bein gestreckt nach oben-hinten abheben, die Ferse führt die Bewegung nach oben an, mehrmals heben und senken.
- E Stand vor einem Tisch**  
Das gestreckte Bein zur Seite abspreizen, der Oberkörper muss gerade bleiben und die Zehenspitzen zeigen nach vorne.
- E Stand vor einem Tisch**  
Den Oberkörper über den Tisch legen und das gestreckte Bein nach hinten führen, darauf achten, dass das Becken an der Tischkante verbleibt.



Täglicher  
Spaziergang!

