



Übungen: Hüfte

Das Hüftgelenk ist im Laufe eines Lebens ständigen Belastungen ausgesetzt. Fehlstellungen, Durchblutungsstörungen am Hüftknochen, Knorpelveränderungen, Entzündungen oder Unfälle sind nur einige Ursachen, warum es zu Verschleißerscheinungen kommt. Übergewicht und Bewegungsmangel tun ihr Übriges.

Probleme mit der Hüfte schließen sportliche Aktivitäten nicht aus. Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Laufen belasten die Hüfte moderat, problematisch sind Tennis, Skifahren, Hand- oder Fußball, da dabei kurzzeitig hohe Spitzenbelastungen auftreten können.



»Die guten 12« Gymnastikübungen für die Hüfte

Das Hüftgelenk ist im Laufe eines Lebens ständigen Belastungen ausgesetzt. Fehlstellungen, Durchblutungsstörungen am Hüftknochen, Knorpelveränderungen, Entzündungen oder Unfälle sind nur einige Ursachen, warum es zu Verschleißerscheinungen kommt. Übergewicht und Bewegungsmangel tun ihr Übriges. Probleme mit der Hüfte schließen sportliche Aktivitäten nicht aus. Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Laufen belasten die Hüfte moderat, problematisch sind Tennis, Skifahren, Hand- oder Fußball, da dabei kurzzeitig hohe Spitzenbelastungen auftreten können.

Wichtig:

- › Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- › Halten Sie Ihren gesamten Körper während der Übungen in Spannung.
- › Üben Sie täglich.
- › Wiederholen Sie jede Übung wie angegeben.

Übung 01 | Kräftigung Gesäßmuskeln



Spannen Sie in Rückenlage die Gesäßmuskeln an und pressen Sie die Kniekehle gegen die Unterlage. Ziehen Sie dann die Fußspitzen heran und halten Sie die Spannung 5 Sekunden.



Wiederholungen: 10

Übung 04 | Muskeldehnung



Beugen Sie in Rückenlage das Bein maximal an, indem Sie das Knie mit den Händen umfassen und zum Oberkörper ziehen.



Wiederholungen: 10

Übung 02 | Kräftigung Oberschenkel



Heben Sie in Rückenlage das gestreckte Bein etwa 10 cm an und ziehen Sie die Fußspitzen heran. 5 Sekunden halten.



Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 05 | Muskulatur lockern



In Bauchlage beugen Sie abwechselnd die Beine im Kniegelenk an.



Wiederholungen: 20 pro Seite

Übung 03 | Kräftigung Hüftbeugemuskeln

Beugen Sie in Rückenlage ein Bein um 60 Grad, das andere lassen Sie gestreckt. Drücken Sie man mit maximaler Kraft mit der Hand gegen das angebeugte Knie. Spannung 5 Sekunden halten.

Wiederholungen: 10 pro Seite



Übung 06 | Kräftigung Hüftabspreizmuskeln



In Seitenlage spreizen Sie ein Bein nach oben um circa 40 Grad ab und halten es 5 Sekunden.



Wiederholungen: 10 pro Seite

Download der Hüfte-Übungen (PDF-Dokument)