HÜFTÜBUNGEN

# ÜBUNGEN ZUM HÜFTSCHNAPPEN

## DEHNUNG DES TRACTUS ILIOTIBIALIS

Stehend. Überkreuzen Sie die Beine der zu dehnenden Seite hinter sich. Legen Sie die Arme über den Kopf und verschränken Sie die Hände. Lehnen Sie sich seitlich zur Seite, bis Sie ein Spannungsgefühl spüren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren. Halten **Sie die Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**. Wechseln Sie das Bein.

**Ziele:**

- Entspannung an der Hüftaußenseite.
- Dehnung des Tractus iliotibialis und des Musculus tensor fasciae latae.
- Verbesserung der Hüftgelenkbalance.

## DEHNUNG DER GESÄß- UND PIRIFORMIS-MUSKELN

Sitzend. Kreuzen Sie das zu dehnende Bein über den Oberschenkel des gedehnten Beins. Stellen Sie Ihren Fuß flach auf den Boden, außerhalb des Knies des gestreckten Beins. Ziehen Sie Ihr Knie mit der Hand zur Schulter gegenüber dem zu dehnenden Bein, bis Sie ein Spannungsgefühl spüren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, **und halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**.

**Ziele:**

- Linderung von Gesäß- und Piriformis-Verspannungen.
- Linderung des Piriformis-Syndroms.
- Verbesserung der Gelenkbalance und der Hüftflexibilität.

## DEHNUNG DES HÜFTBEUGERS IM STEHEN

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand. Beugen Sie Ihr Knie und greifen Sie den Knöchel des zu dehnenden Beins. Ziehen Sie Ihre Ferse in Richtung Gesäß und Ihr Knie nach hinten, bis Sie eine Dehnung spüren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie sich nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**.

**Ziele:**

- Verspannungen und Steifheit im vorderen Hüftbereich lösen.
- Verbessern Sie Ihre Haltung und beugen Sie einer Beckenanteversion vor.
- Verbessern Sie Ihr Gelenkgleichgewicht und Ihre Hüftflexibilität.

**DR. JORDI JIMÉNEZ:**
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

## UNTERSTÜTZTE KNIEBEUGENÜBUNG

Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Beugen Sie Knie und Hüfte und senken Sie sich ab. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

**Ziele:**

- Muskelstärkung des Quadrizeps, der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelrückseite.
- Stabilisierung der Körpermitte.
- Verbesserung der Haltungskontrolle.

**DR. JORDI JIMÉNEZ:**
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

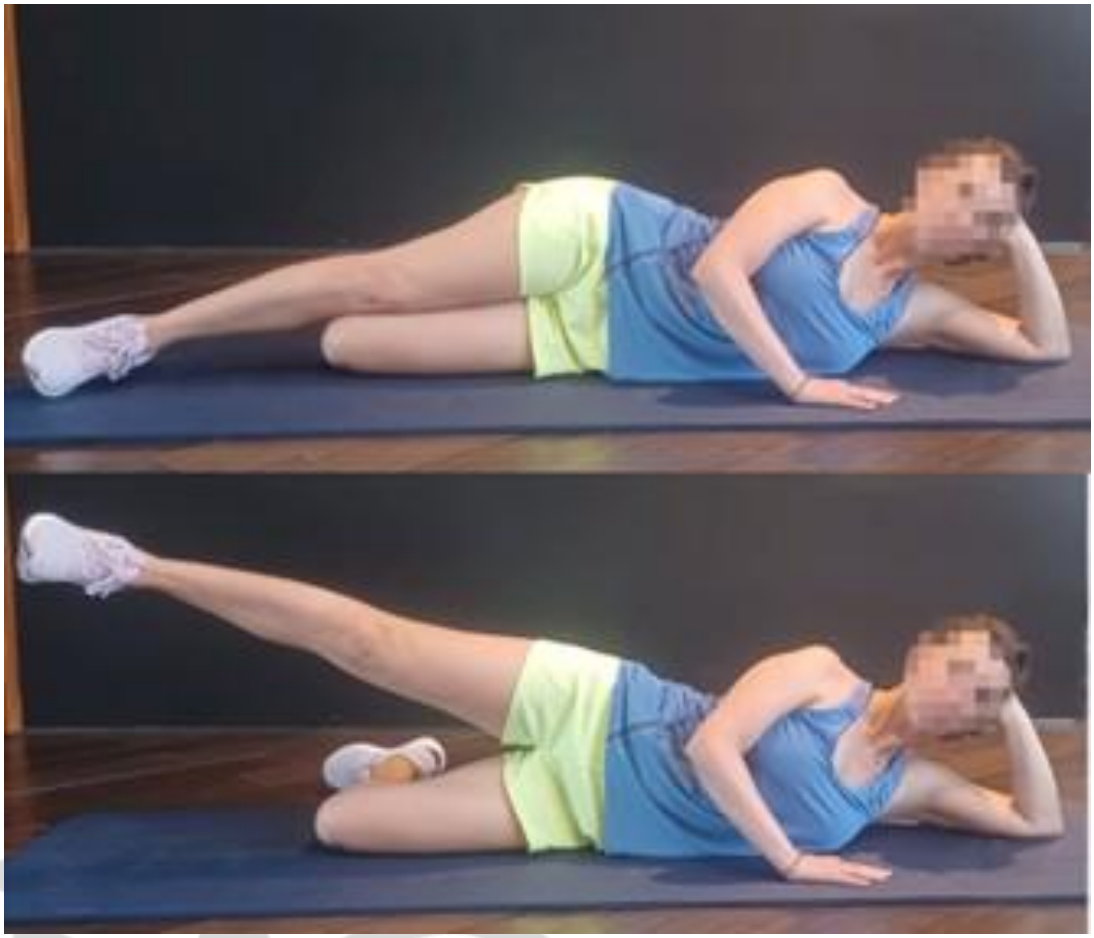
## DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE AUF DEM BODEN

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Beugen Sie eine Hüfte und heben Sie Ihr Bein mit gestrecktem Knie so weit wie möglich an, bis Sie eine Dehnung spüren. Stützen Sie Ihren Oberschenkel mit den Armen. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**. Wechseln Sie das Bein.

**Ziele:**

- Verbesserte Flexibilität der Oberschenkelrückseite.
- Entspannung im unteren Rücken.
- Verbesserte Beckenpositionierung und Hüftgelenksbalance.

## ÜBUNG ZUM BEINHEBEN IN DER SEITENLAGE



Legen Sie sich auf die Seite, sodass das zu dehnende Bein nach oben zeigt. Heben Sie das Bein gestreckt, ohne es zu beugen, etwa 30–40 cm an. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

**Ziele:**

- Stärkung der Hüftabduktoren, insbesondere des Musculus tensor fasciae latae.
- Verbesserung der Becken- und Hüftstabilität.

**DR. JORDI JIMÉNEZ:**
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

## BRÜCKENÜBUNG MIT BEINHEBEN

Liegen Sie auf dem Rücken, die Arme flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Knie gebeugt, Füße abgestützt. Atmen Sie ein und aus, während Sie Ihr Becken anheben und Ihre Oberschenkel mit Ihrem Körper ausrichten. Heben Sie einen Fuß mit gestrecktem Knie an. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein, wobei Sie sich zur anderen Seite neigen.

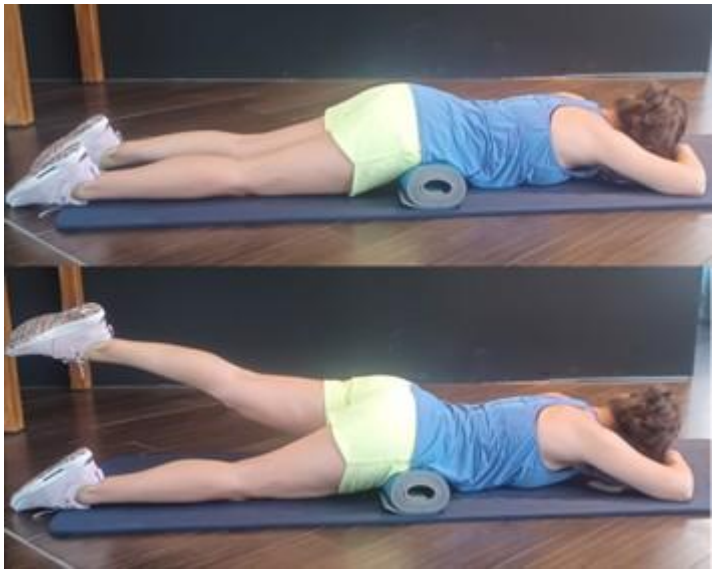
Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz täglich.

**Ziele:**

- Stärkung der Körpermitte, des großen und mittleren Gesäßmuskels und der Oberschenkelrückseite.
- Verbesserte Wirbelsäulenhaltung.
- Verbesserte Beckenstabilität.

## ÜBUNG ZUR HÜFTSTRECKUNG IM LIEGEN



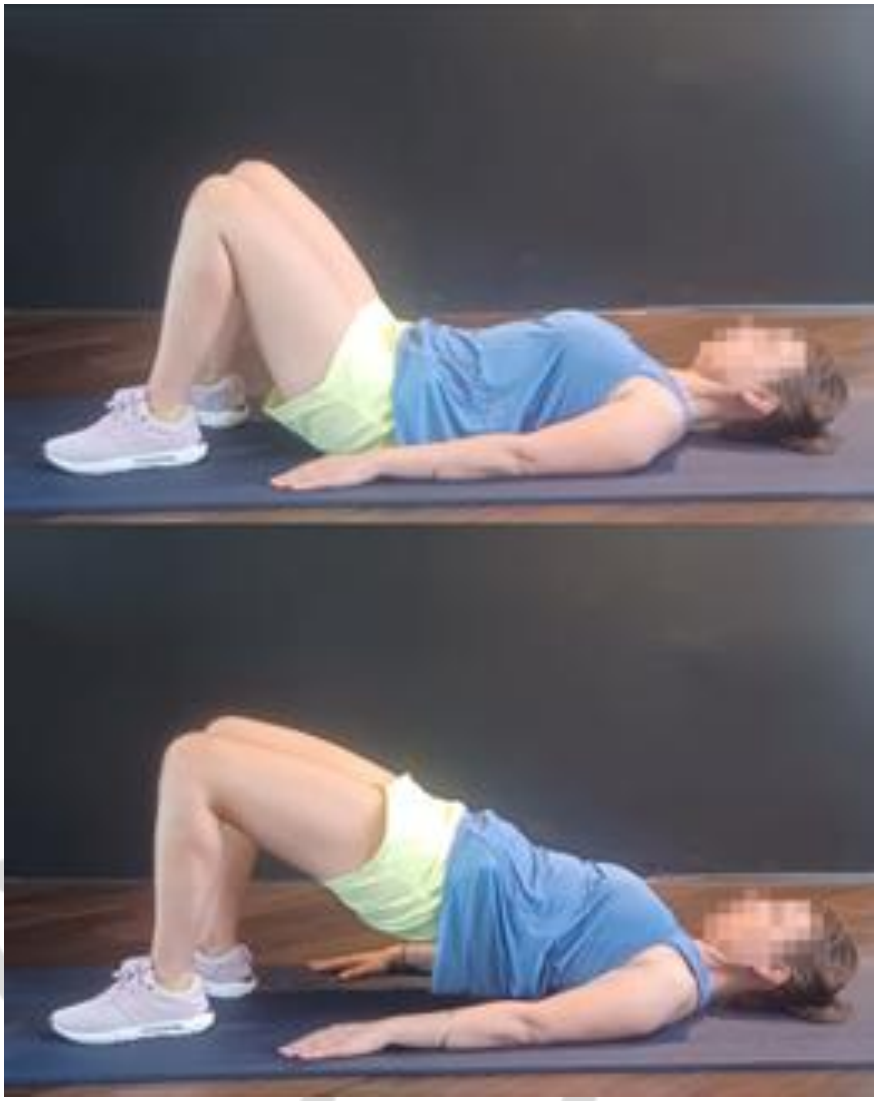
Liegen Sie mit dem Gesicht nach unten. Rollen Sie Ihren Unterleib. Strecken Sie ein Bein nach oben, ohne das Knie zu beugen oder die Hüfte zu drehen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.
Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Stärkung der Oberschenkelrückseite und des großen Gesäßmuskels.
- Verbesserung der Becken- und Lendenwirbelsäulenstabilität.

## BRÜCKENÜBUNG



Liegen Sie auf dem Rücken, die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Knie gebeugt, Füße abgestützt. Beugen Sie die Hüfte nach oben, bis Ihre Oberschenkel auf einer Linie mit Ihrem Oberkörper sind. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Stärkung der Gesäßmuskulatur.
- Aktivierung der Oberschenkelmuskulatur.
- Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.
- Verbesserung der allgemeinen Haltungskontrolle.

Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez. Er empfängt Sie im Zentrum von Palma de Mallorca und hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität wiederzuerlangen.