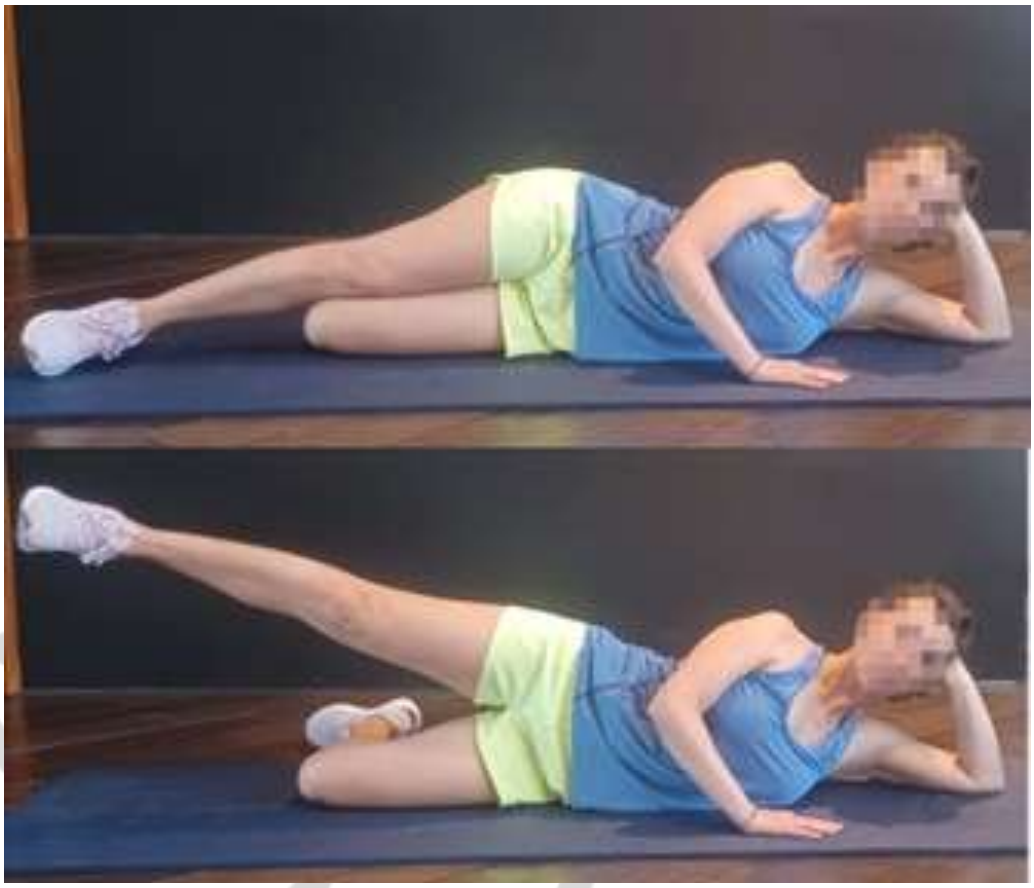
HÜFTÜBUNGEN

ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG DER HÜFTABDUKTORENMUSKULATUR

SEITLICHES HÜFTABDUKTION IM LIEGEN



Auf der Seite liegend, das obere Bein nach oben strecken. Wir heben das Bein gerade, ohne zu beugen, etwa 30–40 cm. Für 5 Sekunden halten. Risiko der Dominanz des TFL, wenn die Innenrotation des Beins nicht kontrolliert wird.

Durchführen:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Kräftigung der Hüftabduktoren, besonders des Tensor fasciae latae, wenn die Innenrotation nicht kontrolliert wird.
- Verbesserung der Stabilität von Becken und Hüfte.

BRÜCKE MIT BEINHEBUNG

In Rückenlage, Knie gebeugt und Füße auf dem Boden. Aus dieser Position hebt man das Becken, indem man die Gesäßmuskeln anspannt, bis eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Knien entsteht. Sobald die Brückenposition erreicht ist, hebt man ein Bein, wobei das Knie in einem Winkel von etwa 90° gebeugt bleibt, ohne die Ausrichtung zu verlieren oder das Becken absinken zu lassen. Das Bein wird einige Sekunden oben gehalten und dann langsam abgesenkt, ohne das Becken auf dem Boden abzulegen, während die Brücke gehalten wird. Die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen.

Durchführen:

- 10 Wiederholungen.
- 2–3 Sätze täglich.

Ziele:

- Kräftigung des Gluteus medius und anderer Hüftstabilisatoren.
- Kräftigung des Gluteus maximus des Standbeins.
- Aktivierung der ischiokruralen Muskulatur und der Rückseite des Beins.
- Verbesserung der lumbopelvinen Stabilität und Kontrolle des Core.
- Vermeidung von Verletzungen durch Fehlstellungen oder Schwäche von Hüfte und Becken.

BRÜCKE MIT BEINHEBUNG UND HERANZIEHEN ZUM BRUSTKORB

Fortgeschrittene Variante der vorherigen Übung. Rückenlage, Knie gebeugt und Füße auf dem Boden. Das Becken wird durch Aktivierung der Gesäßmuskulatur angehoben, bis eine gerade Linie zwischen Schultern und Knien besteht. Aus dieser Brückenposition wird ein Knie zur Brust geführt, indem man das Knie mit den Händen greift und einen kontrollierten Zug macht, während das andere Bein gestützt bleibt. Das Becken muss während der gesamten Bewegung stabil und angehoben bleiben. Dann wird das Bein abgesenkt, ohne das Becken abzulegen, und die Übung mit dem anderen Bein wiederholt.

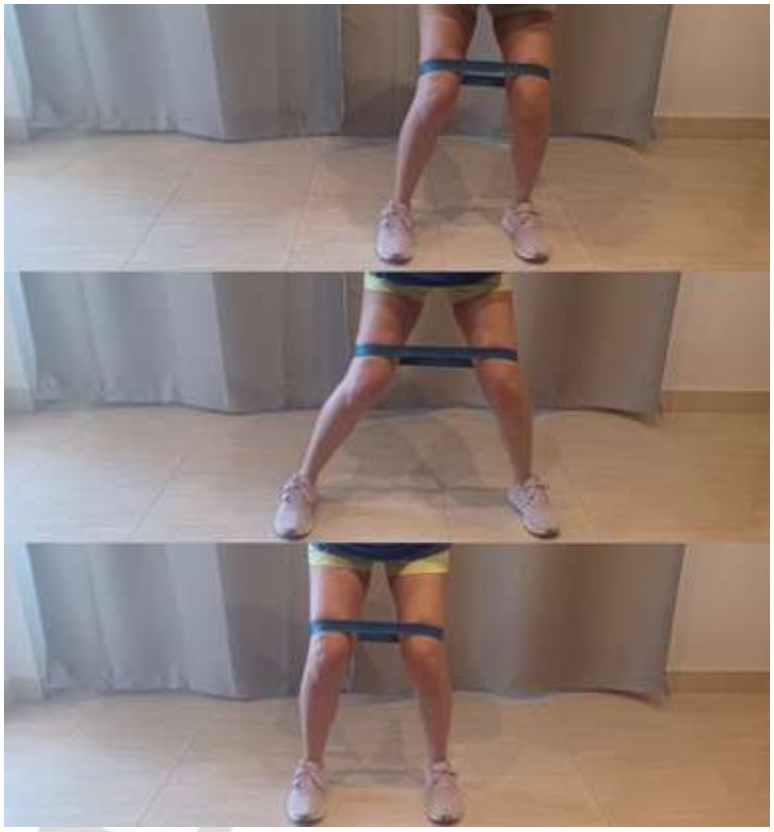
Durchführen:

- 10 Wiederholungen.
- 2–3 Sätze täglich.

Ziele:

- Kräftigung des Gluteus maximus und der ischiokruralen Muskulatur des Standbeins.
- Aktivierung des Gluteus medius und der Stabilisatoren des Beckens.
- Verbesserung der lumbopelvinen Stabilität und Kontrolle des Core.
- Vermeidung von Verletzungen durch Fehlstellungen oder Schwäche von Hüfte und Becken.

LATERAL SCHRITTE MIT BAND AM OBERSCHENKEL



Man macht seitliche Schritte, während ein Widerstandsband um die Oberschenkel, direkt oberhalb der Knie, gespannt bleibt. In einer Halb-Kniebeuge-Position, wobei die Spannung im Band während der ganzen Bewegung beibehalten wird.

Durchführen:

- 10–15 Schritte pro Seite.
- 3–4 Sätze täglich.

Ziele:

- Aktivierung und Kräftigung der mittleren und kleinen Gesäßmuskeln sowie des TFL.
- Verbesserung der Stabilität von Hüfte und Knien.
- Vermeidung von Verletzungen durch Fehlstellungen oder Schwäche von Hüfte und Becken.

SEITLICHE FUßSPITZE MIT ELASTISCHEM BAND AM OBERSCHENKEL

Aus einer Halb-Kniebeuge-Position mit einem elastischen Band, das direkt über den Knien sitzt, bleibt ein Bein fix, während das andere zur Seite ausgestreckt wird und mit der Fußspitze den Boden berührt, dann kehrt es zur Mitte zurück. Die Bewegung wird abwechselnd auf beiden Seiten durchgeführt.

Durchführen:

- 15 Wiederholungen pro Seite.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Aktivierung und Kräftigung der mittleren und kleinen Gesäßmuskulatur sowie des TFL.
- Verbesserung der Stabilität von Hüfte und Knien.
- Vermeidung von Verletzungen durch Fehlstellungen oder Schwäche von Hüfte und Becken.

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

VORDERER UND HINTERER KONTAKT MIT BAND AM OBERSCHENKEL

In einer Halb-Kniebeuge, mit einem elastischen Band direkt über den Knien, bleibt ein Bein fix, während das andere zuerst nach vorne gestreckt wird (vorderer Kontakt) und dann nach hinten (hinterer Kontakt), wobei jeweils die Fußspitze sanft den Boden berührt. Die Bewegung wird kontrolliert ausgeführt, damit das Band Spannung behält. Rumpf stabil halten und Band stets unter Spannung.

Durchführen:

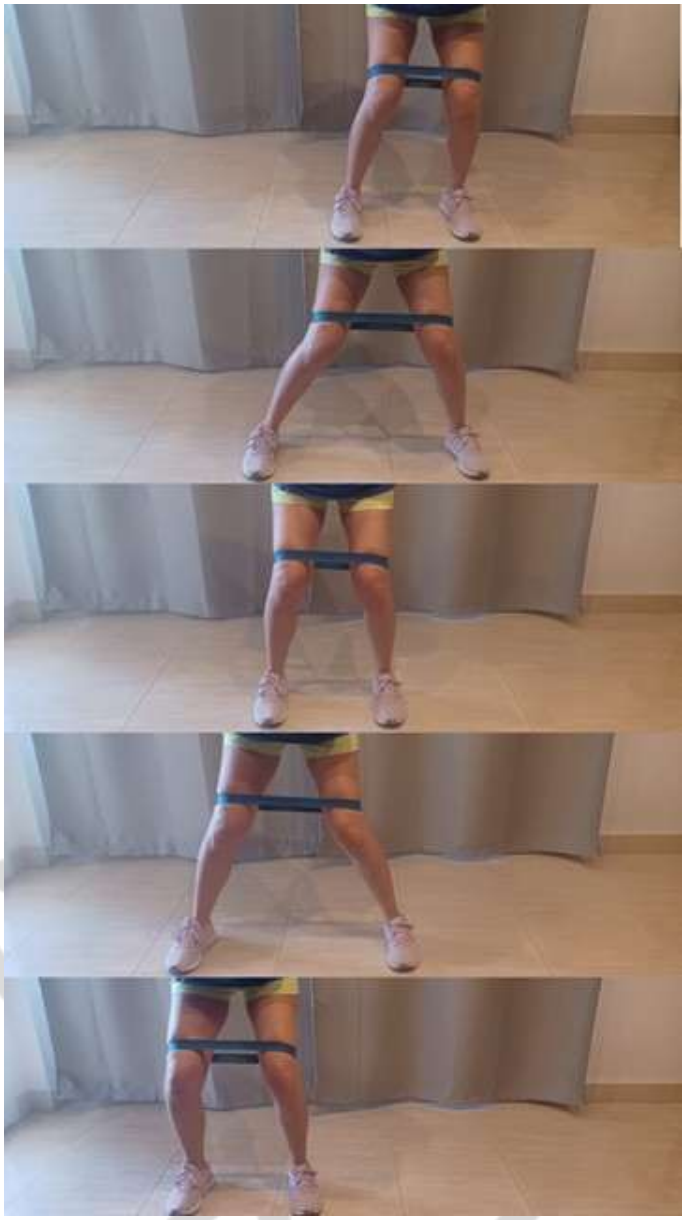
- 10 Wiederholungen pro Seite (jede Wiederholung beinhaltet einen Kontakt vorne und einen hinten).
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Aktivierung und Kräftigung der mittleren und kleinen Gesäßmuskulatur sowie des TFL.
- Verbesserung der Stabilität von Hüfte und Knien.
- Vermeidung von Verletzungen durch Fehlstellungen oder Schwäche von Hüfte und Becken.

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

LATERAL GEHEN MIT BAND AM OBERSCHENKEL



Aus einer Halb-Kniebeuge mit einem elastischen Band über den Knien werden aufeinanderfolgende seitliche Schritte zu einer Seite gemacht, wobei die Bandspannung konstant bleibt und der Rumpf kontrolliert ist. Dann in die entgegengesetzte Richtung wiederholen.

Durchführen:

- 10 Schritte pro Seite.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Aktivierung und Kräftigung der mittleren und kleinen Gesäßmuskulatur sowie des TFL.
- Verbesserung der Stabilität von Hüfte und Knien.
- Vermeidung von Verletzungen durch Fehlstellungen oder Schwäche von Hüfte und Becken.

SEITLICHE FUßSPITZE MIT BAND AM KNÖCHEL

Aufrecht stehend, mit einem elastischen Band um die Knöchel wird ein Bein fix gehalten, während das andere seitlich ausgestreckt wird (seitlich) und mit der Fußspitze den Boden berührt, dann zurück in die Mitte. Die Bewegung wird kontrolliert wiederholt, wobei das Band unter Spannung bleibt.

Durchführen:

- 15 Wiederholungen pro Seite.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Aktivierung und Kräftigung der mittleren und kleinen Gesäßmuskulatur sowie des TFL.
- Verbesserung der Stabilität von Hüfte und Knien.
- Vermeidung von Verletzungen durch Fehlstellungen oder Schwäche von Hüfte und Becken.

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

LATERAL GEHEN MIT BAND AM KNÖCHEL

Aus einer Halb-Kniebeuge, mit einem elastischen Band um die Knöchel, werden kontrollierte seitliche Schritte zu einer Seite gemacht, wobei die Bandspannung während der gesamten Bewegung aufrechterhalten wird. Dann wird zur gegenüberliegenden Seite gewechselt.

Durchführen:

- 10 Schritte pro Seite.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Aktivierung und Kräftigung der mittleren und kleinen Gesäßmuskulatur sowie des TFL.
- Verbesserung der Stabilität von Hüfte und Knien.
- Vermeidung von Verletzungen durch Fehlstellungen oder Schwäche von Hüfte und Becken.

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

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