

HÜFTÜBUNGEN

ÜBUNGEN FÜR DAS TROCHANTEREALSYNDROM

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.

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.

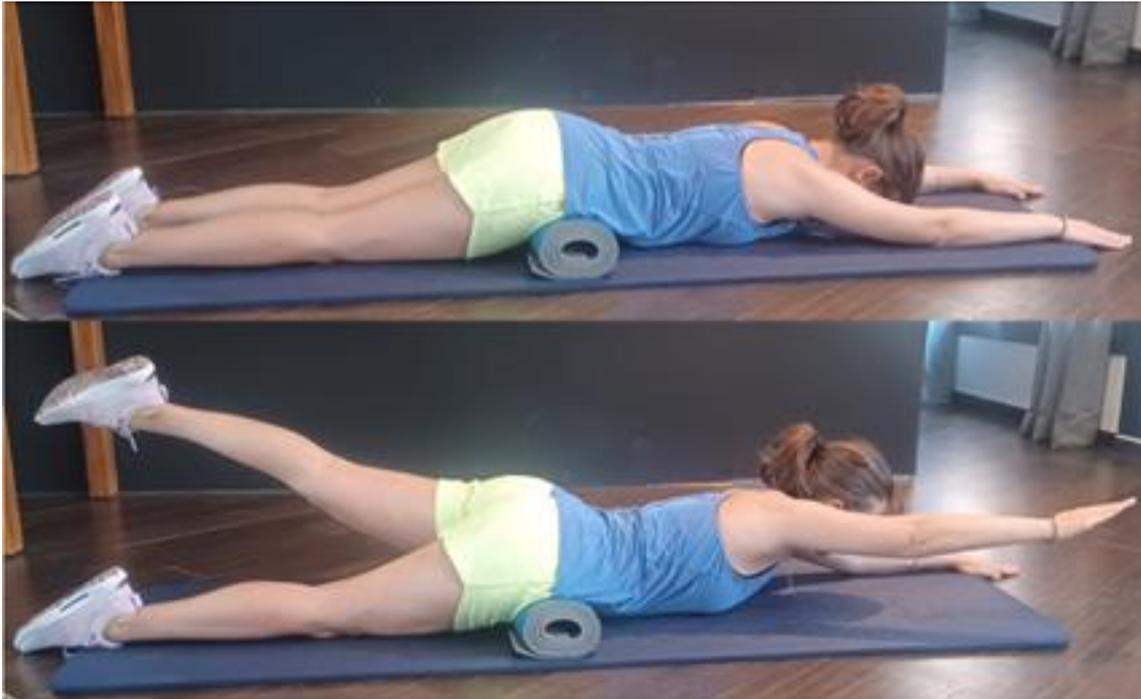
Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz täglich.

Ziele:

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

ÜBUNG ZUM ANHEBEN DER ARME UND BEINE IM LIEGEN



Bauchlage. Sanftes Abrollen auf dem Unterbauch. Arme über den Kopf gestreckt. Ein- und ausatmen, während Sie einen Arm und das Bein der anderen Seite gestreckt anheben. 5 Sekunden halten. Auf der anderen Seite wiederholen.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz täglich.

Ziele:

- Stärkung der gesamten hinteren Muskelkette: Rückenstrecker, Gesäßmuskeln, Oberschenkelrückseiten.
- Stärkung des mittleren und unteren Trapezmuskels und des hinteren Deltamuskels.
- Verbesserung der Körperhaltung.
- Haltungsstabilität.
- Linderung von Schmerzen im unteren Rücken.

ÜBUNG ZUM ANHEBEN DER ARME UND BEINE IM VIERFÜßLERSTAND



Vierfüßlerstand. Rücken gerade, Nacken gerade. Ein- und ausatmen und dabei einen Arm auf der einen Seite und das Bein auf der anderen Seite anheben. 5 Sekunden halten. Zurück in die Ausgangsposition und auf der anderen Seite wiederholen.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz täglich.

Ziele:

- Stärkung der Körpermitte, des großen und mittleren Gesäßmuskels, der Oberschenkelrückseite und des Rückenstreckers.
- Verbessert Koordination und Gleichgewicht.
- Fördert die Aktivierung beim Cross-Training.

BALLKNEIEBEGENÜBUNG



Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Platzieren Sie einen Ball zwischen Ihren Knien. Beugen Sie Knie und Hüfte und halten Sie den Ball mit den Knien. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Muskelstärkung des Quadrizeps, der Gesäßmuskulatur, der Oberschenkelrückseite und der Adduktoren. Rumpfstabilisierung.
- Verbesserung der Haltungskontrolle.

FERSENHEBEÜBUNG



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand. Drücken Sie beide Hände gegen die Wand. Heben Sie die Fersen vom Boden, ohne die Knie zu beugen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Stärkung der Waden- und Soleusmuskulatur.

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