

## HÜFTÜBUNGEN

# KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN MITTLEREN GESÄßMUSKEL OHNE ÜBERAKTIVIERUNG DES TENSOR FASCIAE LATAE

### MUSCHELÜBUNG (CLAMSHELLS)



Lege dich seitlich hin, die Beine im 90-Grad-Winkel angewinkelt und die Füße zusammen. Halte die Füße zusammen und öffne das obere Knie nach oben, wie eine sich öffnende Muschel. Senke es langsam wieder ab. Wiederhole dies mehrmals und wechsle die Seite. Bei leichter Außenrotation der Hüfte ist die Beteiligung des TFL minimal.

#### Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Serien.

#### Ziele:

- Aktivierung und Kräftigung des Gluteus medius bei geringer TFL-Aktivierung.
- Verbesserung der Hüftstabilität.
- Vermeidung von Verletzungen in Knie und Hüfte.
- Korrektur muskulärer Dysbalancen.
- Verbesserung der Ausrichtung und Haltung beim Gehen oder Laufen.

## CLAMSHELLS-ÜBUNG MIT BEINEXTENSION



Fortgeschrittene Variation der Grundübung Clamshell. Lege dich seitlich hin, die Beine im 90-Grad-Winkel angewinkelt und die Füße zusammen. Halte den Kopf bequem abgestützt und die Bauchmuskeln aktiviert. Öffne zuerst das obere Knie, während die Füße zusammen bleiben, als würdest du eine Muschel öffnen. Strecke dann das obere Bein nach außen, bis es mit der Hüfte ausgerichtet ist. Beuge anschließend das Bein wieder und senke das Knie, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Wiederhole mehrmals und wechsle die Seite.

**Ausführung:**

10 Wiederholungen.

3 Serien.

**Ziele:**

- Ideal zur Isolation und Kräftigung von Gluteus medius und maximus.
- Verbesserung der Kontrolle ohne Einbeziehung des TFL bei Vermeidung von Hüftüberbeugung.
- Verbesserung der Hüftstabilität.
- Verhinderung von Verletzungen in Knie, Hüfte und Lendenwirbelsäule.
- Verbesserung der Mechanik beim Gehen, Laufen oder Springen.

## BRÜCKE-ÜBUNG



Lege dich auf den Rücken. Arme seitlich parallel zum Körper auf den Boden legen. Knie angewinkelt mit Fußkontakt am Boden. Hüfte nach oben drücken, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Halte die Position 5 Sekunden. Der TFL wird nicht aktiviert, wenn die Ausrichtung stimmt und der Gluteus kontrahiert bleibt.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Serien.

**Ziele:**

- Kräftigung der Gesäßmuskulatur, vor allem des Gluteus maximus, aber auch Koaktivierung des Gluteus medius.
- Aktivierung der ischiokruralen Muskulatur.

## BRÜCKE MIT BEINEXTENSION



Lege dich auf den Rücken. Arme seitlich parallel zum Körper auf den Boden legen. Knie angewinkelt mit Fußkontakt am Boden. Atme ein und aus, während du das Becken hebst und Oberschenkel mit dem Körper ausrichtest. Hebe einen Fuß mit gestrecktem Knie. Halte die Position 5 Sekunden. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole mit dem anderen Bein. Fortgeschrittene Variante, die den Gluteus medius als Stabilisator aktiviert. Die Kontrolle des Beckens verhindert die Beteiligung des TFL.

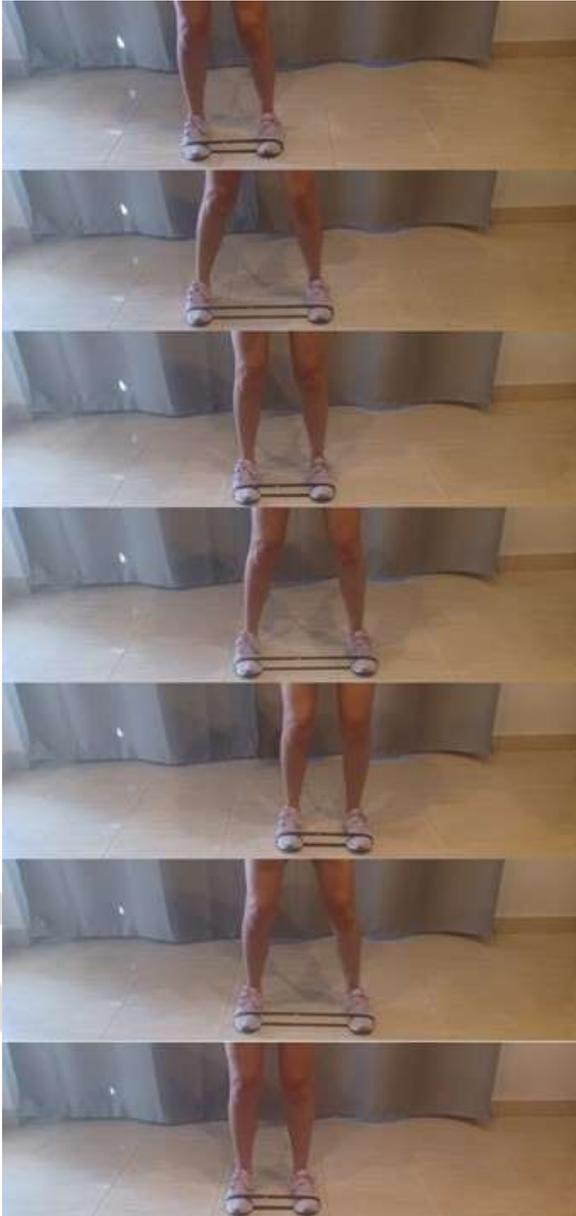
### Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Serie täglich.

### Ziele:

- Kräftigung von Core, Gluteus maximus und medius sowie ischiokruralen Muskeln.
- Verbesserung der Wirbelsäulenhaltung.
- Steigerung der Beckenstabilität.

## SEITLICHES GEHEN MIT BAND AM VORFUß



Diese Übung besteht darin, seitliche Schritte auszuführen, während ein Widerstandsband um den Vorderfuß (Vorfuß) gelegt ist. Dabei werden Knie und Hüfte leicht gebeugt gehalten, der Oberkörper aufrecht und die Bauchmuskeln aktiviert, wobei das Band während der Bewegung ständig gespannt bleibt. Dies aktiviert den Gluteus medius stärker bei geringerer Beteiligung des TFL im Vergleich zu höher am Bein angebrachten Bändern.

**Ausführung:**

- 20 bis 30 Sekunden pro Serie oder 8 bis 12 Schritte pro Seite.
- 2 bis 3 Serien täglich.

**Ziele:**

- Aktivierung und Kräftigung der Gesäßmuskeln, insbesondere des Gluteus medius.
- Vermeidung von Verletzungen an Knie und Lendenwirbelsäule.
- Verbesserung der Stabilität von Hüfte und Becken.

**SEITLICHER STEP-DOWN**



Hierbei senkt man einen Fuß von einer erhöhten Fläche (z.B. einer Stufe oder niedrigen Box) seitlich ab, kontrolliert die Bewegung, ohne dass die Ferse den Boden berührt. Die Übung wird hauptsächlich einbeinig ausgeführt, dabei werden Gleichgewicht sowie Ausrichtung von Hüfte, Knie und Sprunggelenk kontrolliert. Hervorragend für den Gluteus medius. Geringe TFL-Aktivierung bei korrekter Ausrichtung.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 2 bis 3 Serien täglich.

**Ziele:**

- Kräftigung von Quadrizeps, Gluteus medius und maximus.
- Vermeidung von Knie- und Hüftverletzungen.
- Verbesserung von Gleichgewicht und Propriozeption.
- Verbesserung der einseitigen Kontrolle und Stabilität.

**SEITLICHER STEP-DOWN MIT SEITLICHER REICHWEITE**



Variation des traditionellen Step-Downs. Dabei steht man mit einem Bein auf einer erhöhten Fläche und senkt das andere Bein langsam zum Boden, während man es seitlich ausstreckt und mit der Fußspitze den Boden berührt (seitliche Reichweite), ohne das Gleichgewicht zu verlieren oder die Hüfte bzw. das Knie falsch auszurichten. Stärkt den Gluteus medius und die Hüftstabilisatoren, ohne die TFL-Aktivität zu erhöhen, wenn korrekt ausgeführt.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 2 bis 3 Serien täglich.

**Ziele:**

- Kräftigung von Gluteus medius, Quadrizeps und Hüftstabilisatoren.
- Verbesserung von Gleichgewicht und neuromuskulärer Kontrolle.
- Steigerung der Stabilität in Hüfte, Knie und Sprunggelenk.

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