

Ihre Hüfte

Fünf Übungen für eine Hüfte, die wieder mitmacht

Die Hüfte trägt bei jedem Schritt ein Vielfaches Ihres Körpergewichts. Wird die Muskulatur drumherum schwächer, spürt man das beim Aufstehen und beim Treppensteigen. Bewegung ist hier keine Belastung, sondern Ernährung für das Gelenk.

Bewegen Sie sich langsam und atmen Sie ruhig weiter. Ein Ziehen bis etwa **3 von 10** ist in Ordnung, am nächsten Morgen darf es nicht schlechter sein — sonst machen Sie die nächste Einheit mit weniger Wiederholungen.

Name _____ Datum _____ Therapeut/in _____



Brücke

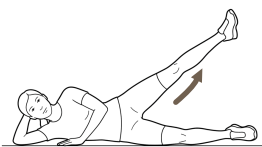
ÜBUNG 1

Rückenlage, Beine angestellt, Füße hüftbreit.

1. Drücken Sie über die Fersen und heben Sie das Becken bis auf Höhe der Knie.
2. Halten Sie zwei Sekunden oben, senken Sie kontrolliert ab.

3 Sätze × 12 Wiederholungen

Das Gesäß führt die Bewegung. Der Rücken bleibt lang.



Bein seitlich heben

ÜBUNG 2

Seitenlage, unteres Bein angewinkelt, oberes Bein gestreckt.

1. Heben Sie das obere Bein langsam an, etwa 30 Zentimeter.
2. Die Fußspitze zeigt nach vorn, nicht zur Decke.
3. Senken Sie langsam ab, ohne abzulegen.

3 Sätze × 12 je Seite

Wenn Sie nach hinten kippen, ist das Bein zu weit vorn.



Muschel in Seitenlage

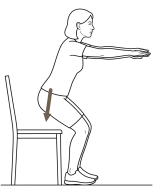
ÜBUNG 3

Seitenlage, beide Knie angewinkelt, Füße übereinander.

1. Heben Sie das obere Knie, ohne das Becken zu drehen.
2. Kurz halten, kontrolliert senken.

3 Sätze × 15 je Seite

Legen Sie den Rücken an eine Wand — dann merken Sie, ob das Becken mitgeht.



Aufstehen und Setzen

ÜBUNG 4

Aufrechter Sitz auf einem stabilen Stuhl, Füße hüftbreit.

1. Stehen Sie ohne Schwung und ohne Hände auf.
2. Setzen Sie sich in vier Sekunden wieder ab — langsam, kontrolliert.

3 Sätze × 10 Wiederholungen

Das langsame Absetzen ist der wirksame Teil. Nutzen Sie einen höheren Stuhl, wenn es zu schwer ist.



Hüftbeuger dehnen

ÜBUNG 5

Ausfallschritt, hinteres Knie auf einer Decke, Oberkörper aufrecht.

1. Gesäß der hinteren Seite anspannen, Hüfte leicht nach vorn schieben.
2. Die Dehnung sitzt vorn an der Hüfte.

2 × 30 Sekunden je Seite

Kein Hohlkreuz. Die Bewegung kommt aus der Hüfte.

Notizen — was fällt Ihnen leicht, was nicht? Bringen Sie das zum nächsten Termin mit.

Wichtig: Diese Übungen sind eine allgemeine Anleitung und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Bei akuten, starken oder unklaren Beschwerden, bei Taubheit, Kraftverlust oder nach einem Unfall lassen Sie die Ursache bitte zuerst ärztlich abklären. Werden die Beschwerden unter den Übungen stärker, setzen Sie aus und melden Sie sich bei uns.