



Eigenübungen für eine starke und bewegliche Hüfte

Regelmäßige Bewegung hilft, die Muskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen vorzubeugen. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus.

HINWEISE

- Schmerzfrei üben – keine ruckartigen Bewegungen
- Ruhig atmen
- 1–2 Serien täglich
- Bei Beschwerden Übungen abbrechen und ärztlichen Rat einholen

ÜBUNGEN FÜR DIE HÜFTE

1. Hüftbeuger-Dehnung (Ausfallschritt)



- Gehen Sie in einen Ausfallschritt.
- Schieben Sie das Becken leicht nach vorne.
- Halten Sie den Oberkörper aufrecht.
- Dehnung in der vorderen Hüfte spüren.

Wdh.: 20–30 Sek.
pro Seite

2. Hüftaußenrotatoren-Dehnung (Figure 4)



- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Legen Sie den Knöchel auf das gegenüberliegende Knie.
- Ziehen Sie das Bein vorsichtig heran.
- Dehnung in Gesäß und Hüftaußenseite spüren.

Wdh.: 20–30 Sek.
pro Seite

3. Seitliches Beinheben



- Legen Sie sich auf die Seite.
- Heben Sie das obere Bein gestreckt an.
- Fuß leicht nach vorne ausrichten.
- Langsam senken.

Wdh.: 10–15x
pro Seite

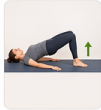
4. Clamshell



- Legen Sie sich auf die Seite, Knie gebeugt.
- Füße bleiben zusammen.
- Heben Sie das obere Knie an, ohne das Becken zu bewegen.
- Langsam senken.

Wdh.: 10–15x
pro Seite

5. Glute Bridge (Beckenheben)



- Legen Sie sich auf den Rücken, Knie gebeugt.
- Spannen Sie Gesäß und Bauch an.
- Heben Sie das Becken an, bis der Körper eine Linie bildet.
- Langsam senken.

Wdh.: 10–15x

6. Einbeinige Glute Bridge



- Wie bei der Glute Bridge.
- Ein Bein ausstrecken.
- Becken anheben und senken.
- Becken bleibt stabil.

Wdh.: 8–12x
pro Seite

7. Standwaage (Gleichgewicht & Stabilität)



- Stellen Sie sich auf ein Bein.
- Oberkörper leicht nach vorne neigen.
- Das andere Bein nach hinten strecken.
- Becken stabil halten.
- Kurz halten, dann wechseln.

Wdh.: 20–30 Sek.
pro Seite

8. Hüftkreisen im Stand



- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Heben Sie ein Knie an.
- Kreisen Sie das Bein langsam nach außen und innen.
- Kontrollierte Bewegung.

Wdh.: 10x pro Richtung
pro Seite



ALLGEMEINE TIPPS

Regelmäßige Bewegung im Alltag, eine aufrechte Haltung und ausreichend Pausen entlasten die Hüfte nachhaltig.