

Eine stabile Hüfte

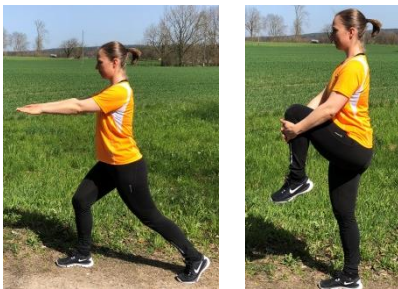
Fünf Übungen für eine gute Hüftstabilität

Eine instabile Hüfte, belastet Gelenke beim Gehen, Laufen, Sprinten und unzähligen weiteren Bewegungen ungünstig. Dies kann zu Hüftschmerzen, Knie-, Rücken- und Fussproblemen führen. Auch Knieverletzungen und Fehlstellungen (Bsp. X-Beine) können durch eine stabile Hüfte verhindert oder sogar korrigiert werden.

Die Hüftstabilisatoren können wie folgt trainiert werden (mit oder ohne Miniband):

Beinheber (12x/Seite)

Das hintere Bein zur Brust hochziehen, kurz halten, zurück in Ausgangsposition.



Gluteus Kick (12x/Seite)



Miniband um Fussgelenke spannen, ein Bein nach hinten strecken, zurück in Ausgangsposition.

Hüftbeuger (12x/Seite)



Miniband um Mittelfuss spannen, ein Knie rechtwinklig auf Hüfthöhe ziehen und wieder senken.

Schritt seitlich (12 Schritte/Seite)

Miniband oberhalb Fuss- und Kniegelenke spannen und seitlich gehen. Füsse gerade, **Knie gebeugt und leicht nach aussen rotiert**.



Schritt vor (20-25 Schritte)



Miniband oberhalb der Kniegelenke spannen, in kleinen Schritten vorwärts gehen. Füsse gerade, **Knie gebeugt und leicht nach aussen rotiert**.