

HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 1

Abduktoren

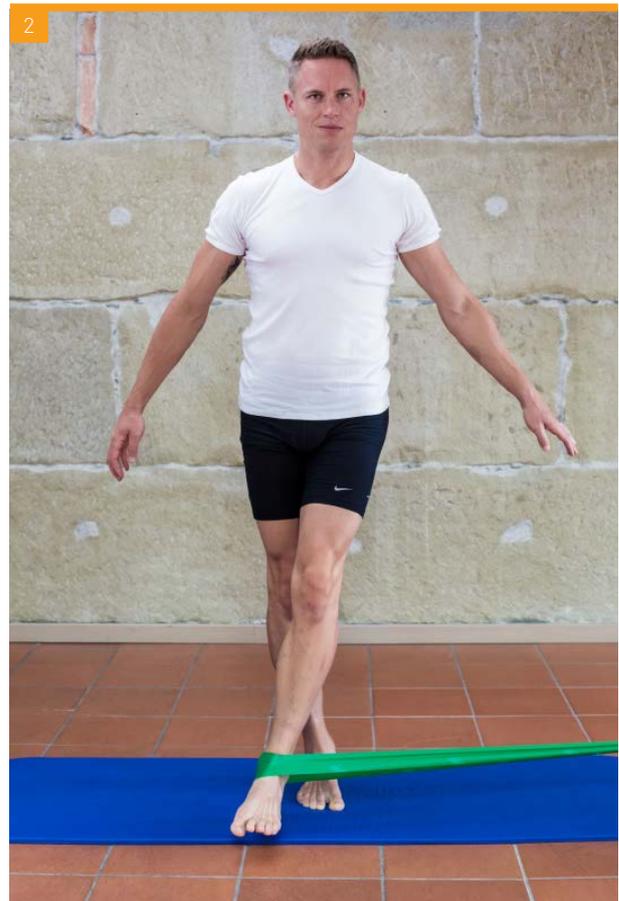
Theraband am Fussgelenk befestigen.
Gestrecktes Bein langsam seitlich wegziehen
und zurückführen. Oberkörper bleibt stabil.
Nach Bedarf an Stuhllehne oder Wand abstüt-
zen. Wiederholung: 10–15 Mal, 2–3 Serien
je Seite.



HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 2

Adduktoren

Theraband am Fussgelenk befestigen.
Gestrecktes Bein langsam von der Seite in die
Mitte ziehen und zurückführen. Oberkörper
bleibt stabil, nach Bedarf an Stuhllehne oder
Wand abstützen. Wiederholung: 10–15 Mal,
2–3 Serien je Seite.



HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 3

Vordere Hüftmuskulatur dehnen

Grosser Ausfallschritt machen. Hüfte nach vorne und leicht abwärts dehnen.

Variante: Knie auf Boden stellen und Oberkörper aufrichten. Dauer: 10–30 Sekunden halten.



HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 4

Rumpf und Rückenstrecker kräftigen

Im Vierfüßlerstand je ein Arm und ein Bein über das Kreuz anheben. Bauchnabel einziehen, Kopf gerade halten. Becken bleibt stabil. Wiederholung: 10 Mal je Seite.



HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 5

Gesäss kräftigen

Im Vierfüsslerstand, auf Ellbogen stützend, ein Bein angewinkelt nach oben stossen.

Bauchnabel einziehen und den Kopf gerade halten. Wiederholung: 10 Mal je Seite, 2-3 Serien.



HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 6

Hintere Beinmuskulatur kräftigen

Im Vierfüsslerstand Theraband an Fuss und z. B. an Bett befestigen. Bein langsam anziehen und zurückführen. Bauchnabel einziehen, Hohlkreuz vermeiden.
Wiederholung: 10–15 Mal je Seite, 2–3 Serien.



HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 7

Gesässmuskulatur dehnen

Sitzend ein Bein ausstrecken und das andere darüber legen. Oberkörper auf die Gegenseite drehen. Überkreuztes Bein mit Arm dehnen. Dauer: 10–30 Sekunden je Seite halten.

Variante: Stehend in Hocke gehen, Fussgelenk auf Knie legen und noch mehr in die Hocke gehen.

Dauer: 10–30 Sekunden je Seite halten.

