

# »Die guten 12« Gymnastikübungen für die Hüfte

Das Hüftgelenk ist im Laufe eines Lebens ständigen Belastungen ausgesetzt. Fehlstellungen, Durchblutungsstörungen am Hüftknochen, Knorpelveränderungen, Entzündungen oder Unfälle sind nur einige Ursachen, warum es zu Verschleißerscheinungen kommt. Übergewicht und Bewegungsmangel tun ihr Übriges.

Probleme mit der Hüfte schließen sportliche Aktivitäten nicht aus. Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Laufen belasten die Hüfte moderat, problematisch sind Tennis, Skifahren, Hand- oder Fußball, da dabei kurzzeitig hohe Spitzenbelastungen auftreten können.

## Wichtig:

- › Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- › Halten Sie Ihren gesamten Körper während der Übungen in Spannung.
- › Üben Sie täglich.
- › Wiederholen Sie jede Übung wie angegeben.

### Übung 01 | Kräftigung Gesäßmuskeln



Spannen Sie in Rückenlage die Gesäßmuskeln an und pressen Sie die Kniekehle gegen die Unterlage. Ziehen Sie dann die Fußspitzen heran und halten Sie die Spannung 5 Sekunden.



**Wiederholungen: 10**

### Übung 04 | Muskeldehnung



Beugen Sie in Rückenlage das Bein maximal an, indem Sie das Knie mit den Händen umfassen und zum Oberkörper ziehen.



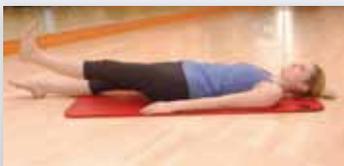
**Wiederholungen: 10**

### Übung 02 | Kräftigung Oberschenkel



Heben Sie in Rückenlage das gestreckte Bein etwa 10 cm an und ziehen Sie die Fußspitzen heran. 5 Sekunden halten.

**Wiederholungen: 10 pro Seite**



### Übung 05 | Muskulatur lockern



In Bauchlage beugen Sie abwechselnd die Beine im Kniegelenk an.

**Wiederholungen: 20 pro Seite**



### Übung 03 | Kräftigung Hüftbeugemuskeln

Beugen Sie in Rückenlage ein Bein um 60 Grad, das andere lassen Sie gestreckt. Drücken Sie nun mit maximaler Kraft mit der

Hand gegen das angebeugte Knie. Spannung 5 Sekunden halten.

**Wiederholungen: 10 pro Seite**



### Übung 06 | Kräftigung Hüftabspreizmuskeln



In Seitenlage spreizen Sie ein Bein nach oben um circa 40 Grad ab und halten es 5 Sekunden.

**Wiederholungen: 10 pro Seite**



**Übung 07 | Dehnen der Adduktoren**



In Rückenlage beide Beine gestreckt nebeneinander legen. Das erkrankte bzw. operierte Bein 10 cm anheben, maximal abstreizen und ohne Pause wieder anspreizen.

**Wiederholungen: 10**

**Übung 10 | Beweglichkeit verbessern**

Gerade mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen, Fußspitzen hochziehen und Kniekehlen fest



nach unten drücken. Versuchen, mit den Händen mit geradem Rücken an die Fußspitzen zu gelangen. Halten Sie diese Position zehn Sekunden, wobei die hintere Oberschenkelmuskulatur ruhig etwas ziehen darf. Dann Oberkörper wieder aufrichten.

**Wiederholungen: 10**

**Übung 08 | Oberschenkelmuskeln kräftigen**



Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Ziehen Sie dann die Fußspitzen heran und strecken Sie das Kniegelenk. Diese Übung ist bei zunehmender Kraft mit Gewichtsmanschette noch effektiver zu gestalten.

**Wiederholungen: 10**

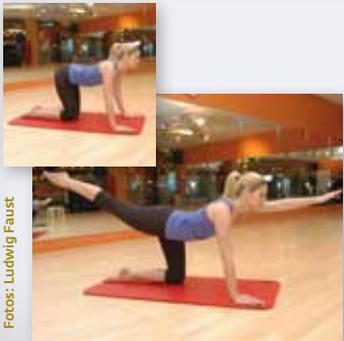
**Übung 11 | Kräftigung Hüftstreckmuskulatur**



Heben Sie in Bauchlage ein Bein mit gestrecktem Knie vom Boden ab, wobei das Becken auf dem Boden bleibt. Etwa 5 Sekunden halten.

**Wiederholungen: 10 pro Seite**

**Übung 09 | Koordination verbessern**



Verlagern Sie im Vierfüßlerstand das Gewicht auf ein Bein und strecken Sie das andere Bein gerade nach hinten aus. Verstärken können Sie die Übung, wenn Sie gleichzeitig den gegenseitigen Arm heben und nach vorne strecken.

**Wiederholungen: 10 pro Seite**

**Übung 12 | Vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen**



Stellen Sie sich auf ein Bein und winkeln Sie das andere so weit an, dass Sie es mit beiden Händen am Fußgelenk umfassen können. Nun ziehen Sie mit den Händen das angewinkelte Bein in Richtung Gesäß hoch. Lassen Sie dabei Ihren Oberkörper gerade.

**Wiederholungen: 10 pro Seite**

**Orthopädische Gemeinschaftspraxis Dr. Markus Stork, Dr. Christoph Pilhofer**



**THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE**

- › Chirotherapie
- › Sportmedizin
- › Akupunktur
- › Rheumatologie
- › Unfallarzt (H-Arzt)
- › Kinderorthopädie
- › Ambulante und stationäre Operationen
- › Injektionstherapien an der Wirbelsäule
- › Stoßwellentherapie
- › Osteoporose



**SPRECHZEITEN**

Mo – Fr: 08.00 – 12.00 Uhr  
 Mo, Di, Do: 15.00 – 18.00 Uhr  
 Tägliche Notfallsprechstunde:  
 10.00 – 11.00 Uhr

**KONTAKT**

Günzstraße 4, 93059 Regensburg | Tel. (0941) 46 44 87-0 | Fax (0941) 46 44 87-29  
 info@ortho-fuer-alle.de | www.ortho-fuer-alle.de

