

## 1.2.3 Übungen für das Hüftgelenk

**Ausgangsstellung** Rückenlage. Arme und Beine gestreckt.



**Abb. 1.68** Abwechselnd rechtes und linkes Bein mit schleifender Ferse zum Gesäß heranziehen, weiter Richtung Bauch hochziehen und wieder ablegen.

### Achtung!

Ferse schleift anfänglich am Boden. Die Beine achsengerecht anwinkeln.

**Ausgangsstellung** Rückenlage. Beide Beine angewinkelt und in 90° Kniebeugung aufgestellt. Die Arme liegen neben dem Körper.



**Abb. 1.69** Gesäß anheben, Füße fest auf den Boden drücken. Abwechselnd jedes Bein ca. 10 Sekunden entlasten und das Gewicht auf dem anderen Bein übernehmen.

### Achtung!

Gesäß oben halten. Knie geschlossen halten und bewusst atmen.

**Ausgangsstellung Rückenlage.** Arme und Beine gestreckt, Beine etwas abgespreizt.



**Abb. 1.70** Beine zueinander nach innen drehen.

**Ausgangsstellung Bauchlage.** Stirn liegt auf.



**Abb. 1.71** Beine voneinander nach außen drehen.



**Abb. 1.72** Abwechselnd die gestreckten Beine anheben.



**Abb. 1.73** Abwechselnd die Beine anheben und zur Seite ablegen und wieder zurücklegen neben das andere Bein.

### **Achtung!**

Die Drehung geht von der Hüfte aus; nicht von den Sprunggelenken.

### **Achtung!**

Bei beiden Übungen Beckenknochen am Boden lassen, nicht anheben.

**Ausgangsstellung** Seitenlage. Evtl. Kopf unterlagern. Beine sind leicht angewinkelt. Die untere Hand unter den Kopf legen, die obere Hand vorne vor dem Körper aufstützen.



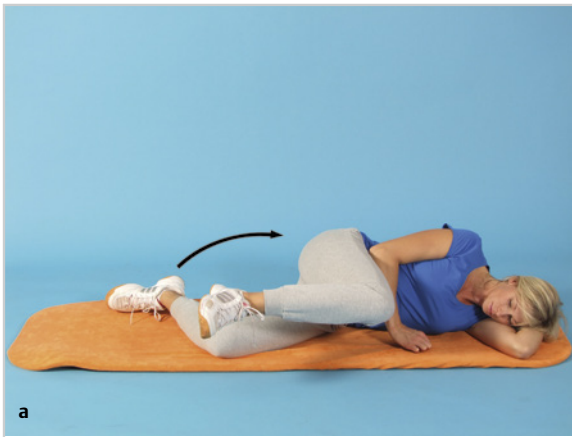
**Abb. 1.74** Oberes Bein Richtung Bauch beugen und im Knie gebeugt lassen.



**Abb. 1.75** Dann den Oberschenkel nach hinten zurückführen, das heißt, die Hüfte strecken.

### Achtung!

Bein in einer Ebene lassen. Die Seitenlage exakt beibehalten und Knie gebeugt halten.



a



b



c

**Abb. 1.76** Oberes Bein nach vorne anwinkeln. Ferse nach vorne weg strecken und dann gestrecktes Bein zurückführen (Radfahren).

### Achtung!

Bein in der Ebene halten und Seitenlage exakt beibehalten.



a



b

**Abb. 1.77** Oberes Bein gestreckt abheben und abwechselnd Zehenspitze und Ferse auf tippen.

### Achtung!

Hüfte gestreckt halten.



**Abb. 1.78** Gestrecktes Bein anheben und halten.



**Abb. 1.79 Ungeeignete Übung zur Mobilisation der Hüftgelenke**  
Treppaufgehen.

### **Achtung!**

Diese Übungen beschleunigen die Knorpelveränderungen durch große Belastung des Hüftgelenks.