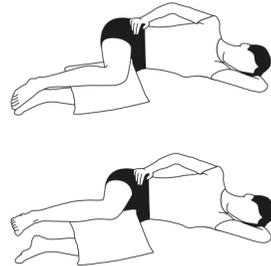


Übungen für die Hüfte

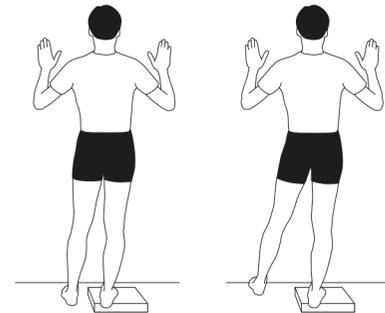
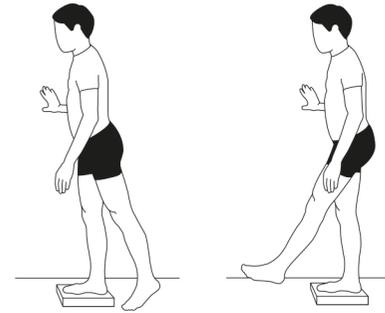
Hüfte

Mit zunehmendem Alter kann uns die Hüfte zu schaffen machen. Sie ist eines der Gelenke, das am häufigsten operiert wird. Umso wichtiger ist es, sie beweglich zu erhalten. Die erste Übung kräftigt, die zweite mobilisiert und die dritte dehnt verkürzte Hüft- und Gesäßmuskulatur.



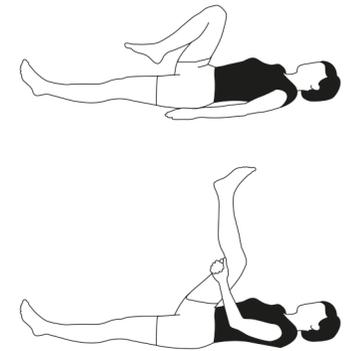
Ausgangsstellung: Seitenlage, Kopf liegt auf dem Arm, beide Beine vor dem Körper angewinkelt, ein Kissen zwischen den Knien, obere Hand zieht das Becken leicht nach unten, damit die Wirbelsäule aufgespannt ist.

Durchführung: Oben liegendes Bein langsam in kleinen Bewegungen anheben und senken. 10–15 × wiederholen. Seite wechseln.



Ausgangsstellung: Mit dem Fuss der nicht betroffenen Seite auf einem Fusschemel oder Telefonbuch stehen. Bein der betroffenen Seite hängen lassen, mit einer Hand sich festhalten.

Durchführung: Frei hängendes Bein locker aus der Hüfte vor und zurück und seitlich schwingen, während mindestens 1 Minute. Empfiehlt sich nach langem Sitzen oder Stehen.



Ausgangsstellung: Rückenlage.

Durchführung: Ein Bein aufstellen und mithilfe der Arme (soweit es die Beweglichkeit des Hüftgelenkes zulässt) zum Bauch ziehen; anderes Bein liegt gestreckt am Boden. Von dieser Stellung aus das Knie so gut wie möglich strecken; die Hüftbeugung wird während der Dehnung nicht verändert; über 2–3 Atemzüge halten, dann Seite wechseln.