



Eigenübungsprogramm Hüfte

Übung 1:

- Ausgangsstellung: Vierfüßler-Stand
- ein Bein zieht nach oben, Fußsohle Richtung Decke
- Wichtig: darauf achten, dass kein Hohlkreuz entsteht
- Wiederholung: 3 x 10



Übung 2:

- fester Stand, Bauch anspannen
- Ausfallschritt, sodass beide Knie max. 90 Grad Beugung haben
- Wiederholung: 3 x 10, beidseits



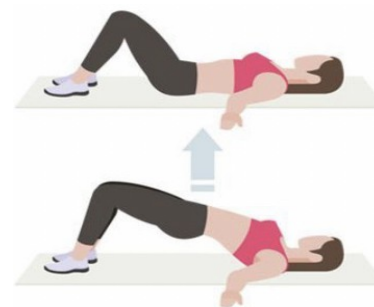
Übung 3:

- fester Stand, Füße dabei hüftbreit auseinander stellen
- Knie beugen, dabei dürfen die Knie nicht über die Zehenspitzen ziehen, Arme dabei nach vorne strecken und Schulterblätter zusammenziehen
- Wiederholung: 3 x 10



Übung 4:

- Ausgangsstellung: Rückenlage
- Beine anstellen, Arme seitlich ablegen
- Becken anheben
- Wichtig: aufpassen, dass kein Hohlkreuz entsteht
- Wiederholung: 3 x 10



Übung 5:

- Ausgangsstellung: Seitlage
- oben liegendes Bein, gestreckt anheben
- Wiederholung: 3 x 10 beidseits

