Training@Home > Beweglichkeitsübung

Hüftmobilisation auf Gymnastikball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite.**

1. Begeben Sie sich sitzend auf einen Gymnastikball. Strecken Sie ein Bein seitlich ab. Beide Füße haben flächig Bodenkontakt und zeigen nach vorne.
2. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht soweit gegenläufig von der gestreckten Beinseite weg, bis Sie eine Dehnung auf der Innenseite des Oberschenkels verspüren. Halten Sie die Endposition.
3. Wechseln Sie zur anderen Seite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae
- Adduktorenschmerzen (Rücksprache mit dem Therapeuten angeraten)
- Beckenschiefstand

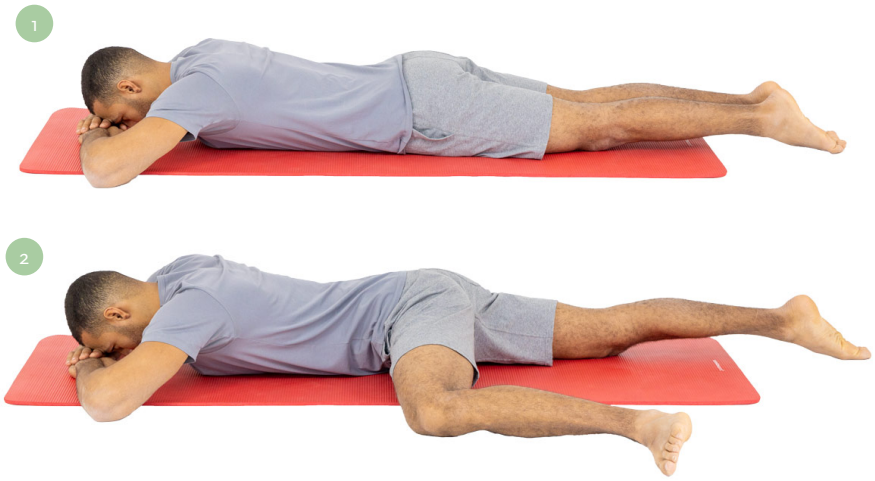
Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftadduktoren

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Dehnung der Hüftadduktoren

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden je Seite**.



1. Begeben Sie sich in Bauchlage. Ihre Arme können Sie als Kopfablage nutzen.
2. Spreizen Sie nun ein Bein seitlich ab und legen Sie es in 90 Grad Knie- und Hüftstellung so ab, dass Bein- und Fußinnenseite den Boden berühren. Führen Sie Ihre Hüfte bewusst in Richtung Boden, sodass Sie eine Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite verspüren. Dabei dehnen Sie Ihre Hüftadduktoren, eine wichtige Muskelgruppe für Hüfte und Knie.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose
- Adduktorenschmerzen (Vorsicht: bei einer Zerrung oder einem Muskelfaserriss ist kein akutes Dehntraining angeraten. Wir empfehlen eine Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten)

Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftadduktoren

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Adduktorendehnung im Sitz

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden.**

1. Begeben Sie sich in den Schneidersitz, wobei Ihre Fußsohlen sich gegenseitig berühren. Bringen Sie Ihre Fersen maximal nah Richtung Körpermitte.
2. Versuchen Sie, langsam kontrolliert mit Ihren Ellbogen Ihre Knie in Richtung Boden zu bringen. Spüren Sie dabei die Dehnung der Oberschenkelinnenseite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Adduktorenschmerzen
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom

Ziel der Übung:

- Dehnung der Oberschenkelinnenseite

Training@Home > Kräftigungsübung

Seitstütz mit Beinheben

Wir empfehlen für diese Übung **3 x 10 Wiederholungen.**

(1) Ausgangsposition

(2) Legen Sie sich in den Seitenstütz.

(3) Der abstützende Arm ist angewinkelt unter Ihrer Schulter, der andere Arm liegt locker auf Ihrem Oberschenkel. Bitte achten Sie darauf, dass der Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet.

(4) Spannen Sie Bauch und Gesäßmuskulatur an und spreizen Sie das obere Bein so weit es geht ab, ohne jedoch an Ihrer Körperposition etwas zu verändern.

Indikationen

- Runner's Knee
- Hüftschmerzen
- Adduktorenprobleme

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkel-Außenseite (Abduktoren)
- Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskulatur