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

Hüftmobilisation

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen je Seite.**

1. Bewegen Sie sich auf einer Matte in Seitlage und winkeln Sie Ihre Knie leicht an. Sie können ein Arm als Ablage für Ihren Kopf nutzen, um angenehm zu liegen.
2. Heben Sie nun einen Unterschenkel nach oben zur Decke hin an, ohne dass die beiden Knie den Kontakt zueinander verlieren. Halten Sie die höchste Position kurz. Der Fuß bleibt gerade bis außenrotiert.
3. Legen Sie den Unterschenkel wieder kontrolliert ab und wiederholen Sie die Bewegung. Während Ihr Unterschenkel abgespreizt wird, kommt es zu einer Innenrotation in der Hüfte.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks

Ziel der Übung:

- Mobilisation des Hüftgelenks

Training@Home > Kräftigungsübung

Beinheben im Wechsel in Rückenlage

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 6 Wiederholungen pro Seite.**

1. Legen Sie sich mit dem Oberkörper auf eine weiche Unterlage und die Arme gestreckt seitlich ab. Wenn Sie eine weiche Rolle zur Verfügung haben, nutzen Sie diese, um eine Anforderung für Ihre Gleichgewichtsfähigkeit zu ergänzen.
2. Heben Sie nun beide Beine gestreckt auf knapp über Bodenhöhe an und winkeln Sie nun abwechselnd ein Knie bis in 90 Grad Stellung an.
3. Achten Sie bei der Ausführung darauf, dass Ihr unterer Rücken nicht den Kontakt zum Boden verliert. Dazu müssen Sie den Bauch maximal anspannen. Achten Sie auf eine kontrollierte Atmung, ohne die Luft anzuhalten. Wiederholen Sie das Knieanziehen 6 mal pro Seite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Blockade
- Beckenschiefstand
- Coxarthrose

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Kräftigung der Hüftbeugemuskulatur
- Verbesserung der Propriozeption

Training@Home > Kräftigungsübung

Beinstreckung mit Thera-Band

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen je Seite.**

1. Begeben Sie sich auf einer Gymnastikmatte in Rücklage und führen Sie ein Thera-Band um einen Fuß. Greifen Sie die beiden Enden des offenen Thera-Bands. Winkeln Sie auf dieser Seite das Knie leicht an.
2. Bringen Sie nun mit den Händen Spannung auf das Thera-Band, indem Sie es in Richtung Kopf ziehen. Strecken Sie nun das Bein langsam durch und arbeiten Sie gegen den Widerstand. Dabei kommen Knie- und Hüftgelenk in Streckung.
3. Führen Sie das Knie wieder langsam in eine gebeugte Stellung und wiederholen Sie. Hierbei mobilisieren Sie Knie- und Hüftgelenk und kräftigen Sie Knie- und Hüftstrecker.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose

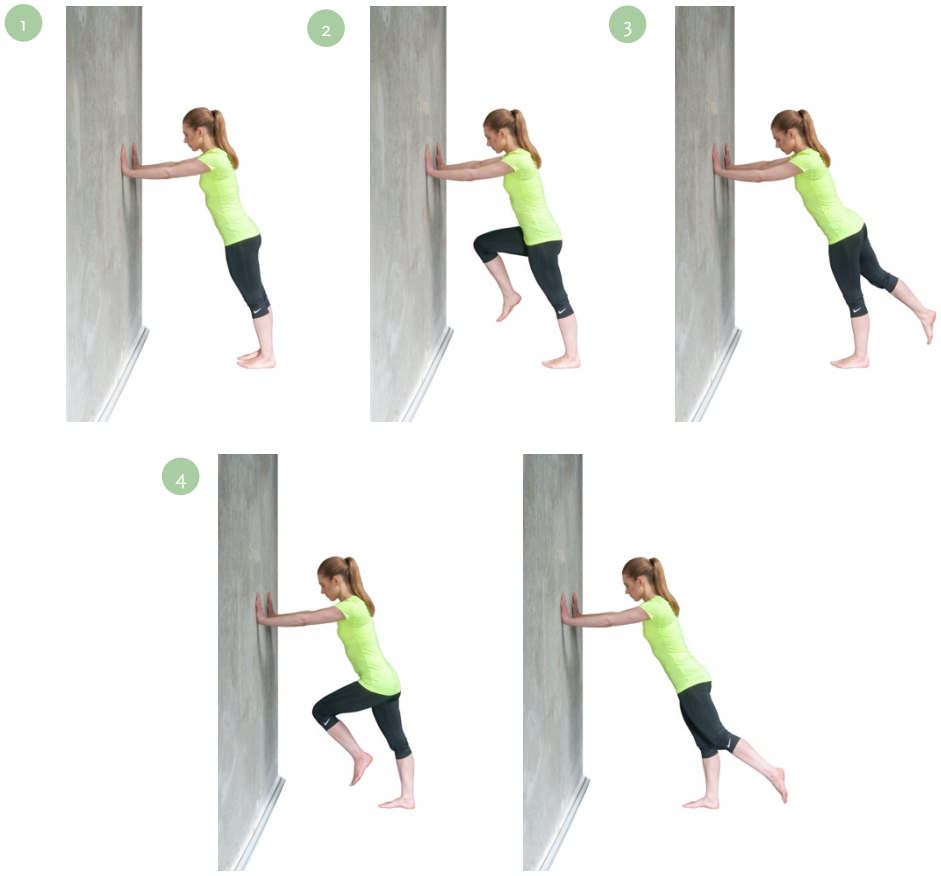
Ziele der Übung:

- Mobilisation des Hüftgelenks
- Mobilisation des Kniegelenks
- Kräftigung von Hüft- und Kniestrecker

Training@Home > Kräftigungsübung

Langsames Standpendel

Wir empfehlen pro Bein **3 x 30 Sekunden**



1. Stellen Sie sich ca. einen Meter vor eine Wand und stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab, sodass der Oberkörper leicht nach vorne neigt.
2. Winkeln Sie das zu trainierende Bein nach vorne an, bis es 90° in der Hüfte gebeugt ist.
3. Dann führen Sie es langsam gestreckt nach hinten, bis es eine gerade Linie mit dem Rücken bildet. Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang. Führen Sie diese Übung nicht schwungvoll, sondern langsam und kontrolliert aus.
4. Dann mit dem anderen Bein wiederholen

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Verspannungen

Ziel der Übung:

- Dehnen Oberschenkel-Rückseite
- Kräftigung Gesäßmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Oberschenkelpresse

Wir empfehlen **5 x 5 Sekunden**

Setzen Sie sich relativ weit nach vorne auf die Sitzfläche eines Stuhls, sodass Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Klemmen Sie sich eine Decke oder ein gefaltetes Handtuch zwischen die Knie und spannen Sie die Muskeln auf der Innenseite von Unter-und Oberschenkel fest an. Üben Sie so viel Druck wie möglich auf die Decke bzw. das Handtuch aus und halten Sie die Spannung mindestens 5 Sekunden. Danach entspannen Sie wieder für 10 Sekunden.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knieschmerzen
- Hüftschmerzen / Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Fehlstellung der Beinachse
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkel-Innenseite
- Kniegelenke entlasten
- Kniegelenke mobilisieren

Training@Home > Kräftigungsübung

Beckenanheben in Rücklage

Wir empfehlen eine Anwendung von **10 x 5 Wiederholungen**.

1

2

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf eine Gymnastikmatte und legen Sie die Hände hinter Ihrem Kopf ab.
2. Spannen Sie nun Gesäß- und Bauchmuskeln an, sodass sich das Becken leicht anhebt. Halten Sie die Position 5 Sekunden und führen Sie insgesamt 10 Wiederholungen durch. Denken Sie dabei stets an Ihre Atmung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz & Rundrücken
- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- ISG-Blockade
- Piriformis Syndrom
- Rückenschmerz
- Haltungsschwäche

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Gesäß- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Beckenansteuerung

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Ausfallschritt auf Erhöhung

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

1. Stellen Sie sich vor einen Stuhl. Stellen Sie einen Fuß auf der Sitzfläche des Stuhls flächig ab. Ihre Arme können Sie in der Hüfte verschränken.
2. Nun bringen Sie Ihre Hüfte in Stuhlrichtung gerade nach vorne. Der Oberkörper bleibt vorausgerichtet.
3. Bringen Sie die Hüfte so weit vor, bis Sie eine Dehnung im Hüftbeugemuskel verspüren. Wie im Bild dargestellt dürfen Sie die Seite wechseln.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Restless-Leg-Syndrom

Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftbeugemuskulatur