

## Faszienübung im Bereich des Gesäßes

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 60 Sekunden**.



1. Platzieren Sie einen Faszienball auf dem Boden. Der Untergrund sollte nicht zu weich sein.
2. Winkeln Sie ein Knie an und überschlagen Sie es über dem anderen Bein oberhalb des Knies auf dem Oberschenkel.
3. Rollen Sie nun langsam fließend und kontrolliert mit Ihrem Gesäß über den Faszienball. Mit Ihren Armen, die Sie als Stütze nutzen können, steuern Sie den Druck, den Sie auf den Ball ausüben.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Piriformis-Syndrom

### Ziele der Übung:

- Detonisierung der Gesäßmuskulatur (Entspannung)
- Verbesserung der Beweglichkeit und der Durchblutung

## Seitstretch

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



1. Begeben Sie sich in Rückenlage und legen Sie beide Arme seitlich gestreckt ab. Führen Sie das Knie angewinkelt in 90 Grad diagonal über das andere Bein in Richtung Boden.

2. Mit dem Knie, Unterschenkel und Fuß versuchen Sie nun, Bodenkontakt aufzunehmen. Dabei bleiben die Arme gestreckt, ohne Bodenkontakt zu verlieren. Blick und Kopf gehen in Gegenrichtung. Verweilen Sie 30 Sekunden in dieser Position und spüren Sie Dehnung in Gesäß-, Rücken- und Brustmuskulatur.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

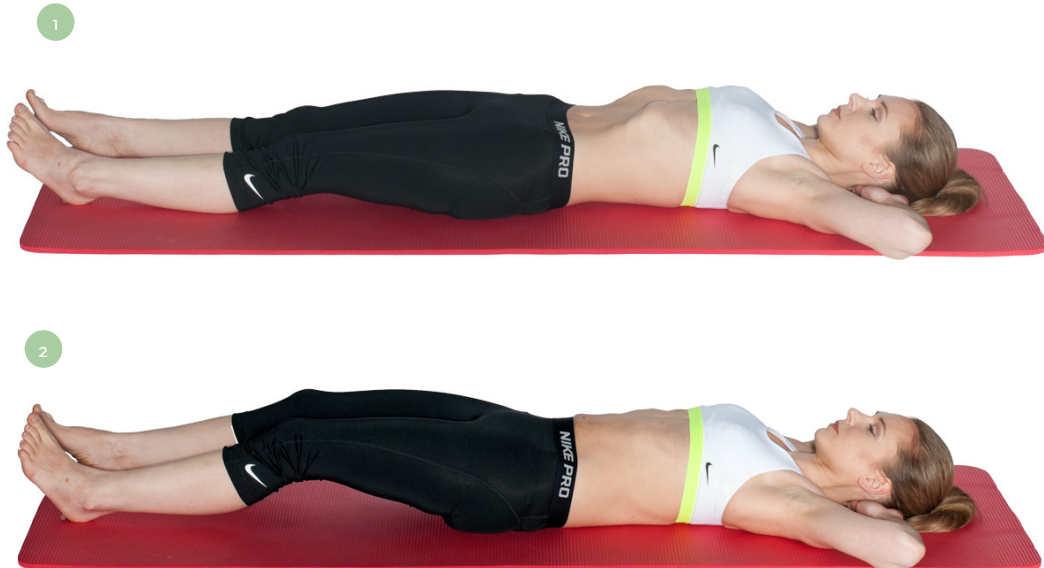
- ISG-Blockade
- Rückenschmerz
- Rundrücken
- Verspannungsschmerz
- Piriformis-Syndrom
- Läuferknie / Runner's Knee / Tractus iliotibialis Syndrom
- Hohlkreuz & Rundrücken

### Ziele der Übung:

- Dehnung der Gesäßmuskulatur
- Dehnung der unteren Rückenmuskulatur
- Dehnung der Brustmuskulatur

## Beckenanheben in Rücklage

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



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 Beckensteuerung

## Adduktorenheber

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



1. Begeben Sie sich auf Ihrer Gymnastikmatte in Seitlage. Das bodennahe Bein wird gestreckt abgelegt, während das jeweils andere Bein angewinkelt in 90 Grad Kniestellung vor dem Körper abgelegt wird. Den Ellbogen des bodennahen Armes können Sie als Kopfablage nutzen.
2. Heben Sie nun das gestreckte Bein vom Boden ab.
3. Halten Sie die höchstmögliche Stellung. Dabei muss kein großes Bewegungsmaß entstehen. Wichtig ist, dass Sie das Bein kontrolliert anheben und kurz in der Endstellung verweilen.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae
- Fehlstellung der Beinachse
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefußschensyndrom
- Piriformis Syndrom

### Ziel der Übung:

- Kräftigung der Hüftadduktoren (Oberschenkelinnenseite)

## Brücke

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung**.



1. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie in eine 90 Grad Stellung an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit, wobei nur die Ferse Bodenkontakt hält. Ihre Arme legen Sie gestreckt hinter Ihren Kopf auf dem Boden ab.
2. Nun heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab und bringen Sie diese in maximale Streckung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
3. Verweilen Sie kurz für 1-2 Sekunden in der Endstellung und führen Sie nun wieder die Hüfte in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Fehlstellung der Beinachse
- ISG-Blockade
- Hohlkreuz
- Beckenschiefstand
- Piriformis-Syndrom
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

### Ziele der Übung:

- Kräftigung der ischiokruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und Beckenrückkipfung)

## Brücke mit Gymnastikball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung**.



1. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie in eine 90 Grad Stellung an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf einen Gymnastikball, wobei nur die Ferse Bodenkontakt hält. Ihre Arme legen Sie gestreckt hinter Ihren Kopf auf dem Boden ab.
2. Nun heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab und bringen Sie diese in maximale Streckung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
3. Verweilen Sie kurz für 1-2 Sekunden in der Endstellung und führen Sie nun wieder die Hüfte in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.
4. Steigerung: Schließen Sie Ihre Augen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Führen Sie nun nochmal die Bewegung aus.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Blockade
- Hohlkreuz
- Piriformis-Syndrom
- Beckenschiefstand

### Ziele der Übung:

- Verbesserung der Rumpfstabilität und Propriozeption
- Kräftigung der ischiokruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und

## Hüftabspreizer

Wir empfehlen für diese Übung 3 x 10 Wiederholungen.



- (1) Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder an einem Stuhl ab und spreizen Sie das linke Bein leicht ab, sodass es etwas in der Luft gehalten wird.
- (2) Verlagern Sie das Gewicht auf eine Bein und legen Sie den linken Arm in die Hüftbeuge.
- (3) Nun das Bein seitlich abspreizen und in der Luft halten. Dann wieder entspannen und zurück in die Ausgangsposition. Danach erneut anspannen und abspreizen.

### Variante mit Trainingsband:

- (4) Klemmen Sie sich mit einem elastischen Trainingsband eine Schlinge und klemmen Sie die beiden Enden unter den rechten Fuß fest.
- (5-6) Mit dem linken Fuß nehmen Sie die Schlinge auf und spannen das Band, indem Sie den Fuß höher spreizen. Dann wieder entspannen und erneut anspannen.

#### Indikationen

- Runner's Knee
- Hüftschmerzen

#### Ziel der Übung:

- Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskeln, insbesondere der Hüftabduktoren