

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