

KWA Physio-Tipp März 2013 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Kräftigung der Hüftmuskulatur
- Mobilisierung der Hüftgelenke
- Verbesserung der Hüftstabilität beim Gehen und Stehen



Ausgangsposition:

Stabiler Sitz auf einem Hocker oder Pezziball, das Thera-Band unter leichtem Zug um die Knie wickeln. Der Oberkörper ist während der Übung aufgerichtet.

Durchführung der Übung:

15 x beide Beine gegen den Widerstand des Thera-Bandes nach außen drücken, dann langsam in die Ausgangsstellung zurückführen. Insgesamt 4 x 15 Wiederholungen, dazwischen jeweils 1 Minute Pause.

Anmerkungen:

- Diese Übung ist auch sehr effektiv für Patienten mit Hüft-TEP (Totale Endoprothese des Hüftgelenks).
Nach der ersten bzw. zweiten Trainingseinheit kann sich ein Muskelkater im Gesäßbereich bemerkbar machen.
- Wenn Sie die Übung auf einem Pezziball durchführen, muss die Hüfte im Sitz etwas höher sein als die Kniegelenke.
- Der Widerstand des Thera-Bandes sollte nicht zu stark sein (ideal: gelb oder rot).