

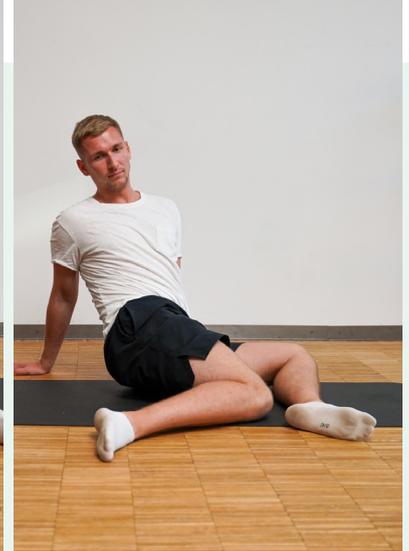
# Hüfte

## Mobilisation:

### 1) Seitliche Beinkippung



**Ausführung:** Die Beine werden angewinkelt, deine Hände können als Stütze jeweils links und rechts von deinem Gesäß auf den Boden gelegt werden. Führe im Wechsel dein rechtes und linkes Bein Richtung Körpermitte auf den Boden (linkes Knie nach innen Richtung Boden fallen lassen und wieder aufstellen, rechtes Bein bleibt dabei aufgestellt. Dann rechtes Knie nach innen Richtung Boden fallen lassen). Du kannst zwischendurch gerne variieren und den Winkel des Hüftgelenks verändern.

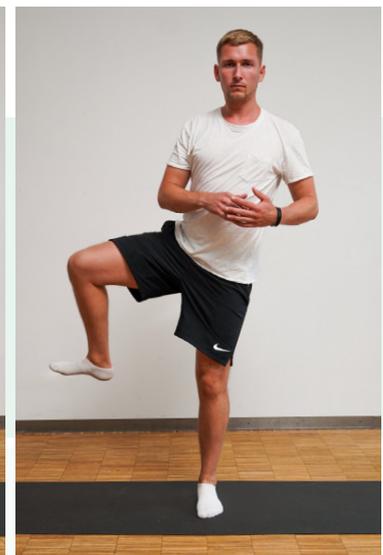
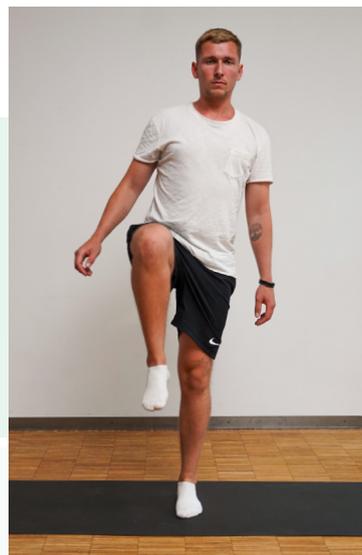


**Effekt:** Deine Hüftgelenke werden besonders in Rotation mobilisiert. Diese Bewegungsrichtung kommt in ihrem vollständigen Bewegungsausmaß im Alltag eher selten vor.

### 2) Hüfte kreisen



**Ausführung:** Ein Bein wird ca. im 90° Winkel vor dem Körper angewinkelt, das andere steht fest am Boden. Dann wird das freie Bein in der Luft nach außen gedreht (Hüfte bleibt dabei stabil und gerade) und wieder abgesenkt. Wechsle dich zwischen dem rechten und linken Bein ab.

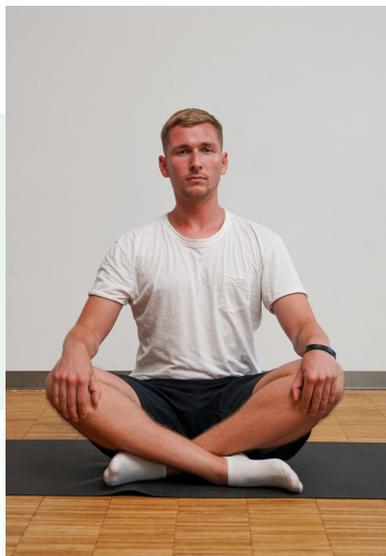


**Effekt:** Hüft-Mobilisierung in Außenrotation.

### 3) Schneidersitz-Kreisel

 **Ausführung:** Lege deine Hände locker auf deine Kniegelenke ab und kreise deinen Oberkörper in alle Richtungen. Mal im Uhrzeigersinn und mal gegen den Uhrzeigersinn.

**Effekt:** Die Hüfte wird hier ohne aktive Hüftbewegung mobilisiert. Der Hüftkopf führt dabei keine Bewegung aus & die Mobilisation kommt über den Oberkörper zustande.

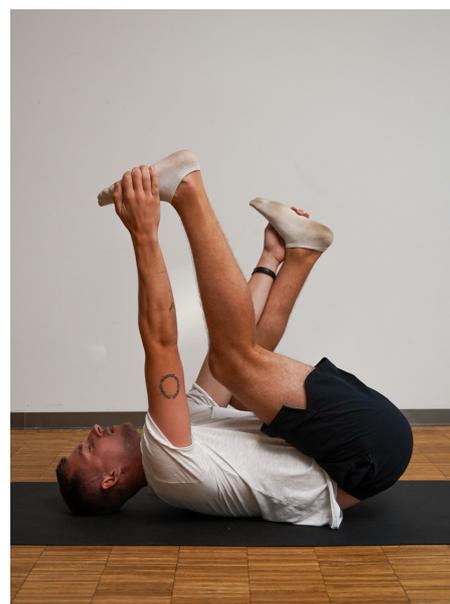
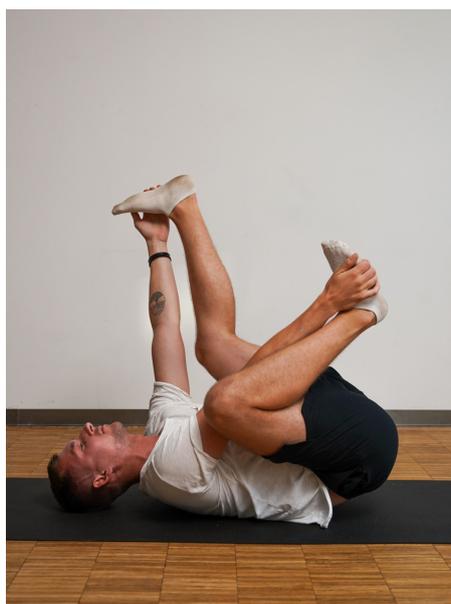


## Dehnübungen:

### 1) Happy Baby

 **Ausführung:** Die Beine werden an den Oberkörper herangezogen (deine Hüftgelenke und Kniegelenke werden angewinkelt) und die Füße schauen Richtung Decke an deine Hände greifen jeweils zu den Füßen. Strecke deine Beine im Wechsel sanft aus und drücke die Füße jeweils in deine Handflächen.

**Effekt:** Die Hüfte wird leicht mobilisiert und wir bekommen eine Dehnung in der Hüft-/und Beinregion.



## 2) Hüft-Öffner

 **Ausführung:** Die Beine werden etwas herangezogen, sodass sich die Fußsohlen berühren. Die Beine sollten möglichst auf der Matte liegen bleiben. Versuche die Position deinem Level anzupassen.

**Effekt:** Maximale Hüft-Mobilisation in Außenrotation. Dehnung der Leistenregion und Oberschenkel-Innenseite.



## 3) Sitzende Vorbeuge im Schneidersitz

 **Ausführung:** Deine Knie sollten auf dem Boden aufliegen oder dem Boden so nah wie möglich kommen. Versuche deinen Oberkörper (so weit wie möglich), flach auf dem Boden, über den Schneidersitz, abzulegen. Lege deine Hände auf den Boden/auf die Matte und versuche deine Arme nach vorne gestreckt abzulegen.

**Effekt:** Mobilisation der Hüftgelenke. Dehnung im Gesäßbereich und in der Hüft-Rückseite.

