

Kräftigung Gluteus Medius und Hüftabduktoren

WANN Bei eingeschränkter Hüftgelenksbeweglichkeit und Schwäche der Hüftabduktoren

Pro Seite 1 bis 3mal eine Minute

II



II Ausgangsstellung

Seitlage, Knie und Hüften ca. 45 Grad gebeugt. Gerader Oberkörper, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ansaugen, Kopf mit der Hand abstützen.

II



II Ausführung

II

Das obere Bein etwas anheben und nun abwechselnd Knie und Fersen zusammenführen.

Wichtig

Die Bewegung erfolgt einzig und allein aus dem Hüftgelenk des oberen Beins. Der Rumpf bewegt sich nicht mit.

II



Tipp

Off ist die Bewegung nur ganz klein möglich. Dann ist es hilfreich, sich eine Achse vorzustellen, die sich senkrecht durch beide Hüftgelenke in den Boden bohrt.