

Besser bewegen...

Gesunde Hüften für einen stärkeren Rücken & glücklichere Knie

Warum Hüftmobilität wichtig ist

Viele Menschen glauben, dass Rücken- oder Knieschmerzen dort entstehen, wo es weh tut.

Oft schränken steife Hüften die Fähigkeit des Körpers ein, sich effizient zu bewegen. Dadurch müssen der untere Rücken und die Knie mehr arbeiten, als sie sollten.

Eine gute Hüftmobilität hilft, Bewegung gleichmäßiger im Körper zu verteilen und alltägliche Aktivitäten leichter zu machen.

Gesunde Hüften helfen Ihnen:

- ✓ bequemer zu gehen
- ✓ Treppen leichter zu steigen
- ✓ Gleichgewicht und Stabilität zu verbessern
- ✓ sich effizienter zu beugen und in die Hocke zu gehen
- ✓ unnötige Belastung für Rücken und Knie zu reduzieren

ÜBUNGEN FÜR DIE HÜFTMOBILITÄT

1. HÜFTBEUGER-DEHNUNG


Ziel:

Verbessert die Hüftstreckung und reduziert Steifigkeit durch langes Sitzen.

Anleitung:

Machen Sie einen kleinen Ausfallschritt nach vorn und halten Sie das hintere Bein gestreckt. Kippen Sie das Becken sanft nach hinten, bis Sie eine Dehnung an der Vorderseite der Hüfte spüren.

Hinweis:

Halten Sie das Becken sanft nach hinten gekippt.

2. HÜFTMOBILITÄT IM SITZEN


Ziel:

Verbessert die Hüftrotation und hält den unteren Rücken entspannt.

Anleitung:

Sitzen Sie aufrecht, beide Knie etwa 90° gebeugt. Halten Sie die Oberschenkel ruhig und bewegen Sie einen UNTERSCHENKEL langsam nach innen und zurück zur Mitte. Auf der anderen Seite wiederholen. Die Bewegung kommt aus der Hüfte.

Hinweis:

Bewegen Sie aus der Hüfte – nicht aus dem Knie.


Ziel:

Verbessert die Hüftrotation und hält den unteren Rücken entspannt.

Anleitung:

Sitzen Sie aufrecht, beide Knie etwa 90° gebeugt. Halten Sie die Oberschenkel ruhig und bewegen Sie einen UNTERSCHENKEL langsam nach außen und zurück zur Mitte. Auf der anderen Seite wiederholen. Die Bewegung kommt aus der Hüfte.

Hinweis:

Bewegen Sie aus der Hüfte – nicht aus dem Knie.

3. FIGUR-4-DEHNUNG IM SITZEN


Ziel:

Verbessert die Hüftbeweglichkeit und reduziert Spannung in der Gesäßmuskulatur.

Anleitung:

Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl. Legen Sie einen Knöchel auf das gegenüberliegende Knie, sodass eine „4“ entsteht. Halten Sie den Rücken lang und neigen Sie sich aus der Hüfte nach vorn, bis Sie eine sanfte Dehnung im Gesäß spüren.

Hinweis:

Beugen Sie sich aus der Hüfte vor, nicht aus dem Rücken.

KURZ GESAGT
Gesunde Hüften helfen Rücken und Knien, effizienter zu arbeiten.

Schon 3–5 Minuten Hüftmobilität täglich können die Bewegung verbessern, Steifigkeit reduzieren und mehr Sicherheit beim Bewegen geben.