

## WotM Mai - Hüft-Mobilisation

Die Hüftmobilisation ist wichtig, um die Beweglichkeit und Flexibilität der Hüftgelenke zu erhalten oder zu verbessern. Durch regelmäßige Mobilisationsübungen können Verspannungen gelöst, die Muskulatur gestärkt und die Durchblutung gefördert werden. Dies trägt dazu bei, Schmerzen vorzubeugen, die Haltung zu verbessern und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

### Übung 1: Hüft-CAR

#### Vorteile:

Die Übung Hüft-CAR („Kontrollierte Gelenksrotation“) führt das Hüftgelenk durch den gesamten Bewegungsumfang. Sie ist effektiv bei der Erweiterung des Bewegungsumfangs, der Verbesserung der Hüftfunktion und der Erhaltung der allgemeinen Gesundheit und Funktionalität des Gelenks.

#### Ausführung:

- Mit ausgestrecktem Arm an ein Geländer, eine Stange oder einer Art Stütze stellen. Den anderen Arm seitlich ausstrecken.
- Bauchmuskeln anspannen. Der Körper ist gerade und zieht sich über den Scheitel zur Decke.
- Das innere Bein ist das Standbein. Es wird über die Ferse fest Richtung Boden gedrückt. Das Knie ist fest.
- Das äußere Bein ist das „Spielbein“ Es wird kontrolliert so hoch wie möglich vor den Körper gehoben.
- Das Knie auf einer Linie zur Seite hin öffnen und den Fuß nach außen drehen. Die Hüfte bleibt parallel.
- Die Fußsohle leicht zur Wand nach hinten drehen und das Bein in einer Rotation nach hinten bewegen.
- Das Knie des Spielbeins anschließend wieder unter der Hüfte absenken und zu dem anderen Knie bringen.
- 2-3 Sätze mit 3-5 Wiederholungen pro Seite.

## Übung 2: Hüftbeuger-Dehnung

### Vorteile:

Mit dieser klassischen Hüftbeugerdehnung lässt sich der Bewegungsumfang in der Hüfte effektiv verbessern. Sie erhöht die Hüftstreckungskapazität, was wiederum die Gesäßmuskeln entlastet. Eine wichtige Sache für Läufer und alle die Beine und Po trainieren wollen. Aber auch für Personen, die im Alltag viel sitzen oder eine sitzende Lebensweise haben, ist es wichtig die Hüftbeuger zu dehnen. Denn verkürzte bzw. verspannte Hüftbeuger können zu verschiedenen Problemen, bspw. zu einer schlechteren Haltung, führen.

### Ausführung:

- Beginne mit in einer 1/2 knienden Position. Das hintere Knie direkt unter Hüfte und Schultern halten. Das vordere Knie ist in einer Linie mit der Ferse des vorderen Fußes. Die Hände auf das vordere Knie legen und leicht nach unten drücken und die Vorderseite ansteuern.
- Hüfte und Steißbein werden in gerader Linie unter dem Oberkörper fixiert.
- Die Gesäßmuskulatur anspannen und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule bringen, um die Wirbelsäule zu stabilisieren.
- Mit dem Oberkörper leicht nach vorne kommen, bis eine Dehnung im Hüftbeuger zu spüren ist. Der Rücken bleibt dabei möglichst gerade.
- Diese Position für 90 Sekunden – 2 Minuten halten.

Den gleichen Ablauf für die andere Seite ausführen

## Übung 3: Hüftöffner 90/90

### Vorteile:

Diese Übung ist ein idealer Hüftöffner. Sie zielt auf die seitlichen Gesäßmuskeln und die Außenrotatoren. Die Kräftigung dieser Muskeln verringert die Spannung in den Adduktoren (Innenseite des Beins) und verbessert die Hüftstabilität. Die Kniebeugetechnik und den -umfang werden verbessert.

Ausführung:

- Starte in der Ausgangsposition 90°/ 90°.
- Drücke das vordere Knie behutsam nach unten, so dass es sich nicht vom Boden löst und leite die Bewegung über die Großzehe des hinteren Fußes ein
- Öffne das Knie langsam nach oben und setze die Ferse behutsam auf und bringe so viel Abstand wie möglich zwischen beide Knien.
- Die Dehnung kurz verstärken um anschließend in die Grundposition zurückzukommen
- 2-3 Sätze mit 5 Wiederholungen / Seite.