

Wochenplan Hüftbeugertraining

Übung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Knie umklammern 5x					
2. Brücke 5x					
3. Fahrrad fahren 3x					
4. Knie heben 5x					
5. Zehenspitzen 15x					

Wochenplan Hüftbeugertraining

Hier eine kurze Erklärung der oben aufgeführten Übungen:

→ 1. Knie umklammern

- Ausgangsposition = Rückenlage
- Ein Bein bleibt ausgestreckt liegen, das andere mit beiden Händen unterhalb des Knies umklammern und soweit wie möglich Richtung Brust ziehen
- **!** Rücken und Nacken lang machen, Schultern nach unten, gleichmäßig weiteratmen
- **Ziel** = Dehnung und Kräftigung der Hüftbeuger

→ 2. Brücke

- Ausgangsposition = Rückenlage mit angestellten Beinen
- Beine hüftbreit platzieren, Gesäß nach oben heben, so dass eine schräge Ebene von den Knien bis zum Hals entsteht, dann hier für ca. 10 Sekunden halten
- **!** Nacken lang machen, Hände seitlich ablegen und nach unten pressen, Gesäß anspannen, weiteratmen
- **Ziel** = Kräftigung der Rumpf- (Rücken und Bauch) und Oberschenkelmuskulatur, Aktivierung der Hüftbeuger

Wochenplan Hüftbeugertraining

→ 3. Fahrrad fahren

- Ausgangsposition = Rückenlage
- Hände unter das Gesäß schieben, Beine Richtung Brust anwinkeln und von der Unterlage abheben, dann wie auf einem Fahrrad mit den Beinen treten, die Bewegung soll hier sowohl in der Hüfte, als auch in den Kniegelenken stattfinden
- **!** Schultern und Nacken entspannen, im Takt der Bewegungen mit atmen
- **Ziel** = Kräftigung der Hüftbeuger, der Bauchmuskulatur, Verbesserung der Koordination und des Zusammenspiels beider Körperhälften

→ 4. Knie heben

- Ausgangsposition = Rückenlage
- Ein Bein ausgestreckt liegen lassen, das andere kurz zur Brust heranziehen und wieder ablegen, im Wechsel jeweils fünfmal so verfahren
- **!** Schultern nach unten, Nacken entspannen, weiteratmen, evtl. auch im Takt, Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen, nicht zu schnell
- **Ziel** = Koordination, Ausdauer, Kräftigung und Dehnung der Hüftbeuger

Wochenplan Hüftbeugertraining

→ 5. Zehenspitzen

- Ausgangsposition = aufrechter Stand (evtl. Stuhllehne als Hilfsmittel zum Festhalten)
- Über die Ferse auf Zehenspitzen rollen, kurz halten und dann wieder absetzen
- **!** Knie nicht nach innen fallen lassen, Schultern und Nacken entspannen, Kinn etwas nach unten Richtung Brust sinken lassen, bei Gleichgewichtsschwierigkeiten an einer Stuhllehne festhalten, mit den Augen einen festen Punkt fixieren
- **Ziel** = Kräftigung der Wadenmuskulatur, Mobilisation der Sprunggelenke, Schulung des Gleichgewichts

Zusatzübung:

Ergänzend zu den vorbereitenden Übungen sollte so oft wie möglich das freie Laufen beübt werden. Hilfsmittel jeglicher Art sind erwünscht. Finden Sie für sich selbst die passende Methode, um sich sicher zu fühlen und ohne Angst üben zu können. Jede Lern- bzw. Übungsphase ist ein Prozess und braucht seine Zeit. Jeder Mensch ist anders. Setzen Sie sich selbst nicht unter Druck. Hören Sie auf Ihren Körper, er wird Ihnen sagen was er braucht und wann er es braucht.

ERFOLG HAT DREI BUCHSTABEN: TUN!

~ Johann Wolfgang von Goethe