



## Übungen zur Stabilisation der Hüfte

mit Jon-Paul Hendriksen (Personal Trainer, Laufcoach)

### Empfehlungen zur Durchführung:

1. Woche: 1 x 12 Wiederholungen je Seite, 2 x pro Woche
2. – 4. Woche: 2 x 12 Wiederholungen je Seite, 2 x pro Woche
5. Woche: 3 x 15 Wiederholungen je Seite, 3 x pro Woche

### Abduktion im Liegen

Ausgangsposition: Seitlage, beiden Beine liegen übereinander, beide Knie sind leicht angewinkelt.

Durchführung: Knie des oberen Beines 5 cm heben, oben halten und langsam runterlassen. Der Fuß bleibt dabei auf dem unteren Fuß liegen. Dabei darauf achten, dass das Becken nicht nach hinten oder vorne kippt.



### Einbeinige Kniebeuge

Ausgangsposition: Halte dich mit der linken Hand an einer Stuhllehne oder einem anderen, etwa hüfthohen Gegenstand fest. Der Rücken ist gerade, Ihr Blick ist nach vorne gerichtet.

Durchführung: Beuge nun das rechte Bein und gehe so tief, bis der rechte Oberschenkel 140 Grad zum Boden ist. Neige den Oberkörper nach vorn und schiebe die Schultern über die Knie hinaus. Das Knie bleibt über der Ferse. Achte auf den geraden Rücken. Drücke dich anschließend nur mit der Kraft des linken Beins wieder nach oben. Halte dich nur fest, um das Gleichgewicht zu bewahren, und nicht, um dich mithilfe der abgestützten Hand hochzuschieben. Strecke das Knie am höchsten Punkt nicht ganz durch.

