

HÜFTÜBUNGEN AUF DEM BODEN

1

ABDUKTION

Ziel: Kräftigung der Gesässmuskulatur



Ausgangsstellung

- Seitenlage, Kopf auf dem unterliegenden Arm ablegen
- Das obere Bein strecken und den Fuss zum Körper ranziehen
- Hüfte nach vorne gerichtet
- Bauch eingezogen



Durchführung

- Das Bein gerade nach oben und wieder runter führen
- Hüfte bleibt stabil

2

BRÜCKE



Ziel: Kräftigung der hinteren Kette

Ausgangsstellung

- Rückenlage, beide Beine aufstellen
- Arme neben dem Körper ablegen

Durchführung

- Das Gesäss anheben, dabei anspannen und wieder ablegen

Andere variante:

- Gesäss anheben und dabei die Beine im Wechsel nach oben strecken

HÜFTÜBUNGEN AUF DEM BODEN

3

BEINHEBEN IM LIEGEN

Ziel: Kräftigung der hinteren Kette



Ausgangsstellung

- Bauchlage, der Kopf liegt auf den Händen ab
- Die Beine sind gestreckt und die Füße sind spitz

Durchführung

- Die Beine und Füße von der Matte abheben und die Gesäßmuskulatur anspannen

Variante:

Bein im Kniegelenk 90° anwinkeln und Oberschenkel von der Matte abheben

4

SCHMETTERLING



Ziel: Dehnung des Hüftbeugers

Ausgangsstellung

- Das zu dehnende Bein wird nach hinten ausgestreckt
- Das vordere im halben Schneidersitz

Tief atmen und pro Seite circa 1 Minute halten.