



Heimübungsprogramm für die Abduktoren der Hüfte

Erstellt von Sportwissenschaft/Trainingstherapie

Aufgabe der **Abduktoren des Hüftgelenks** ist die Stabilisierung des Beckens, um ein seitliches Ausweichen beim Gehen und Stehen zu verhindern.



Ausführung:

Beine nach außen gegen die Hände drücken
10 Sek. anspannen
10 Sek. Pause
10 Wiederholungen

Hinweis:

Pressatmung vermeiden



Ausführung:

Das gestreckte Bein vom Körper seitlich abspreizen

Hinweis:

Der Oberkörper sollte nicht seitlich ausweichen, Zehenspitzen zeigen zum Standbein

Übungen mit dem THERABAND



Ausführung:

Das gestreckte Bein seitlich nach oben und in Ausgangslage zurückführen

Hinweis:

Das Bein sollte nicht nach vorne oder hinten ausweichen, Zehenspitzen zeigen zum Boden.



Ausführung:

Beine gegen den Widerstand des Therabandes nach außen drücken.

Hinweis:

Langsame rhythmische Ausführung



Ausführung:

Das gestreckte Bein gegen den Widerstand des Therabandes seitlich nach oben und in die Ausgangslage zurück führen

Hinweis:

Langsame rhythmische Bewegungsausführung



Allgemeine Hinweise:

- ↪ beide Seiten trainieren
- ↪ ruhige und gleichmäßige Atmung
- ↪ es sollen keine Schmerzen auftreten

Trainingsdurchführung

Wiederholungszahl pro Serie: 10
Serienanzahl: 3
Dauer der Pause (zwischen den Serien): 1 - 2 min
Häufigkeit: 2 bis 5 mal / Woche

Durch die Fortsetzung dieser Übungen zu Hause können Sie Ihre Therapiefortschritte festigen und weiter ausbauen.

Viel Spaß und Erfolg beim Training!