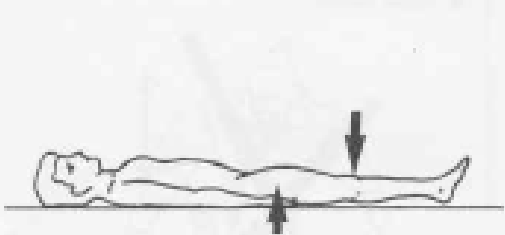




Aktives Training für das Hüftgelenk

Ihr tägliches Gymnastikprogramm

1

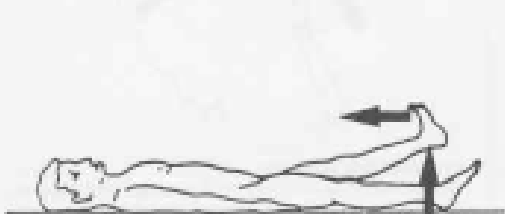


Rückenlage:

Gesäßmuskeln anspannen, Kniekehle gegen Unterlage pressen, Fußspitzen anziehen. Spannung 5 sec. halten.

10 x wiederholen.

2

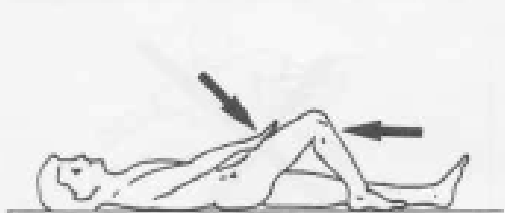


Rückenlage:

Gestrecktes Bein 10 cm anheben, Fußspitzen anziehen. Spannung 3 sec. halten. Gegenseite ebenso.

10 x wiederholen.

3



Rückenlage:

Bein 60° anbeugen, Gegenseite strecken. Mit maximaler Kraft mit der Hand gegen das angebeugte Knie drücken. Spannung 5 sec. halten. Gegenseite ebenso.

10 x wiederholen.

4

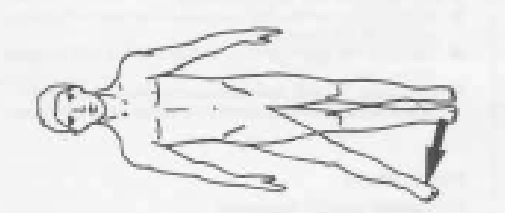


Rückenlage:

Erkranktes / operiertes Bein maximal anbeugen, Knie mit den Händen umfassen und zum Oberkörper ziehen.

5 x wiederholen.

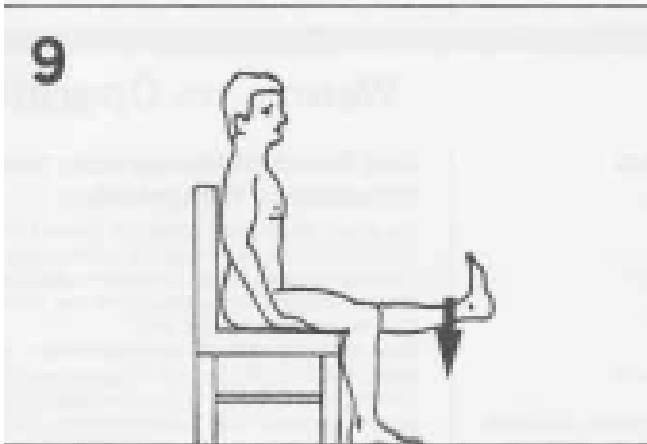
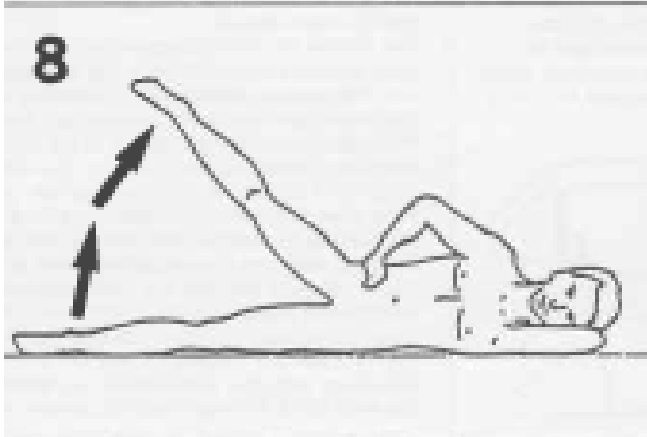
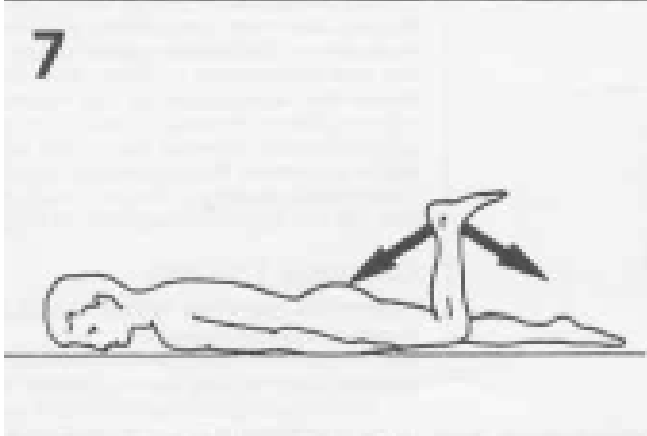
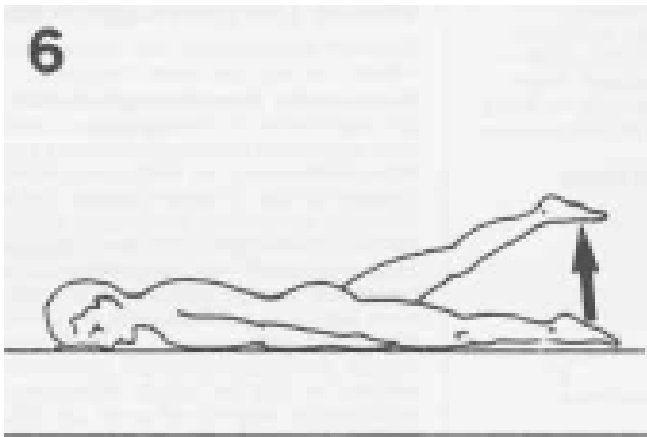
5



Rückenlage:

Beine gestreckt nebeneinander. Erkranktes / operiertes Bein 10 cm anheben, maximal abspreizen und ohne Pause anspreizen.

5 x wiederholen.



Bauchlage:

Gestrecktes Bein maximal von der Unterlage abheben, Becken fest auf Unterlage liegen lassen. Spannung 5 sec. halten. Gegenseite ebenso.

10 x wiederholen.

Bauchlage:

Beide Beine im Wechsel im Kniegelenk anbeugen. Es handelt sich um eine Lockerungsübung.

Rhythmisch 20 x wiederholen.

Seitlage auf der gesunden Seite:

Erkranktes / operiertes Bein gestreckt abspreizen. Spannung 5 sec. halten.

10 x wiederholen.

Sitzposition auf Stuhl:

Fußspitzen heranziehen und Kniegelenk strecken. Diese und alle anderen Übungen bei zunehmender Kraft mit Gewichtsmanschette noch effektiver

Täglicher Spaziergang !