

## Hüftprogramm am Boden mit Physiotherapeutin Susanne Leemann

Mit diesem Übungsprogramm trainieren Sie die Hüfte und die Beine. Das Programm ist mittlerer Intensität. Genau das Richtige, um Körper und Geist in Schwung zu bringen. Es eignet sich besonders für Menschen, die oft sitzen. Viel Spaß!

Rheumafit



### Auf Stufe steigen

Einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Fuß beginnend auf die Stufe steigen (Stepper).



### Brücke in Rückenlage

Die Knie anwinkeln und den Rumpf anheben, halten und senken.



### Dehnung Gesäßmuskulatur

Mit dem gebeugten Ellbogen das Knie nach innen drücken. Die Wirbelsäule maximal ausdrehen, den Kopf zur Seite des abgestützten Armes mitdrehen. Danach die Seite wechseln.



### Seitliches Beinheben

In Seitenlage das untere Bein anwinkeln, das obere Bein gestreckt seitlich anheben. 10–12 Wiederholungen machen, danach die Seite wechseln.



### **Einseitiges Päckchen**

In Rückenlage ein Bein hochziehen, dabei den Hüftbeuger in Dehnung bringen.



### **Hüftstreckertraining**

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand auf den Ellbogen. Das eine Bein hinten angewinkelt ausstrecken und dabei die Hüfte stabil halten. Nun beginnt die Übung, indem das angehobene Bein in die Höhe und wieder zurückbewegt wird.



### **Brücke in Rückenlage**

Die Knie anwinkeln und den Rumpf anheben, halten und senken.



### **Dehnung Gesäßmuskulatur**

Mit dem gebeugten Ellbogen das Knie nach innen drücken. Die Wirbelsäule maximal ausdrehen, den Kopf zur Seite des abgestützten Armes mitdrehen. Danach die Seite wechseln.



### **Seitliches Beinheben**

In Seitenlage das untere Bein anwinkeln, das obere Bein gestreckt seitlich anheben. 10–12 Wiederholungen machen, danach die Seite wechseln.



### **Einseitiges Päckchen**

In Rückenlage ein Bein hochziehen, dabei den Hüftbeuger in Dehnung bringen.



### **Hüftstreckertraining**

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand auf den Ellbogen. Das eine Bein hinten angewinkelt ausstrecken und dabei die Hüfte stabil halten. Nun beginnt die Übung, indem das angehobene Bein in die Höhe und wieder zurückbewegt wird.



### **Einbeinstand, 8 malen**

Auf einem Bein stehen. Ein Bein hochziehen und mit dem Knie eine liegende 8 in die Luft malen. Nach 30 Sekunden das Bein wechseln.

Dauer ca. 14 Minuten

Utensilien: Matte

**Mit freundlicher Genehmigung der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew.**

Bilder und Texte: **Rheumafit**