

Kräftigung Lenden Becken Hüftregion

3x/Woche

4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 29 Mar 2020

1. BRIDGE Bein heben



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Beine aufstellen, Arme liegen neben dem Körper
- Becken von der Unterlage abheben bis der Oberkörper mit den Oberschenkeln eine Gerade bildet
- Beine abwechselnd gebeugt von der Unterlage abheben
- Becken bleibt stabil

2. VIERFÜßLER HÜFTEXTENSION



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Vierfüßler
- Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken
- Wirbelsäule gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ein Bein abheben, Ferse zeigt Richtung Decke
- in kleinen Bewegungen heben und senken
- Wirbelsäule bleibt stabil

3. LEG LIFT



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Seitlage, Wirbelsäule gerade
- Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen
- Spannung halten und mit Fingerkuppen der oberen Hand kontrollieren
- oberes Bein gestreckt heben und senken

4. HÜFTSTRECKER Theraband



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- aufrechter Stand
- Theraband um die untere Wade legen
- Bein gestreckt nach hinten führen
- Kniescheibe zeigt immer gerade nach vorne
- Oberkörper bleibt stabil

5. MODIFIZIERTE HÜFTBEUGER Theraband



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- aufrechter Stand
- Theraband um das untere Schienbein legen
- Knie Richtung Bauch ziehen
- Kniescheibe zeigt immer gerade nach vorne
- Oberkörper bleibt stabil

6. ABDUKTOREN Theraband



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- aufrechter Stand
- Theraband um die Wade legen
- Bein gestreckt zur Seite führen
- Kniescheibe zeigt immer gerade nach vorne
- Oberkörper bleibt stabil