

## Übungsprogramm: Hüft- und Gesäßmuskulatur

Sebastiaan van Dijk  
am Goldstein 4a  
61231 Bad Nauheim  
06032 992 944 0  
0176 457 653 79  
[www.physiovandijk.de](http://www.physiovandijk.de)

### Hip lift

**Ausgangshaltung:** Vierfüßler-Stand, die Hüften über den Knien und die Schultern über den Händen.

**Ausführung:** Ein Bein ausstrecken (Foto 1), das gestreckte Bein aus der Hüfte noch höher anheben und langsam wieder senken bis zur Ausgangshaltung

3 x 15 Wiederholungen, zwischen den Serien 30 Sek. Pause



### Adduktion

**Ausgangshaltung:** Seitenlage, der Kopf liegt auf dem unteren Arm, der obere Arm stützt vor der Brust ab. Das untere Bein gestreckt, das obere Bein beugen und den Fuß vor dem unteren Knie abstellen (Foto 1).

**Ausführung:** Das untere Bein gestreckt vom Boden abheben und senken lassen, aber während der Übung nicht mehr komplett auf den Boden zurück ablegen (Foto 2).

Jede Seite 3 x 15 Wiederholungen



### Abduktion

**Ausgangshaltung:** Seitenlage, unterer Arm unter dem Kopf, der obere Arm stützt vor der Brust, beide Beine gestreckt.

**Ausführung:** Das gestreckte Bein anheben und langsam wieder senken, aber während der Übung nicht auf dem anderen Bein ablegen, sondern die Spannung halten. Jede Seite 3 x 15 Wiederholungen

