



Hüfttraining spezial

Kraft für die Hüften

Vorbemerkungen/Ziele

Das Training der hüftumgebenden Muskulatur nimmt in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung zu. Die routinemäßige Ultraschalluntersuchung der Hüften beim Säugling gehört erst Mitte der 60iger Jahre zur Standarduntersuchung. Das heißt, viele Menschen, die heute 50 Jahre oder älter sind, leiden unter einer Hüftfehlstellung, die sich häufig zu einer Arthrose entwickeln kann. Außerdem können u.a. Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel für eine Hüftarthrose verantwortlich sein.

In Deutschland werden jedes Jahr über 200.000 Hüftprothesen eingesetzt. Daher ist ein präventives Training unabdingbar!

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Step-Erwärmung

⦿ Jede/r TN hat einen Step. Die Gruppe bildet einen großen Innenstirnkreis.

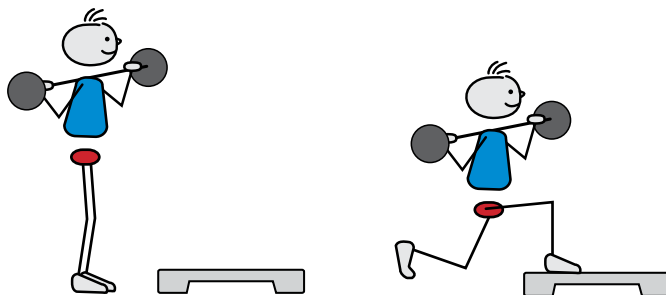
Einfache Step-Aerobic ohne Choreographie:

- Basisschritte
- V-Step
- Knee-Lift
- Turn over
- etc.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Kräftigung der gesamten Beinmuskelschlinge: Lungen auf dem Step

⦿ Jede/r TN steht mit einem gewissen Abstand vor seinem Step. Bei Bedarf können die TN entweder je eine Kurzhantel in die Hände nehmen oder wenn vorhanden eine Hantelstange auf die Schulter legen.



Die TN machen einen Ausfallschritt auf den Step; dabei sollte der ganze Fuß auf den Step aufgesetzt werden. Beide Knie werden gebeugt.

Es ist unbedingt auf die korrekte Ausführung zu achten:

- Hüfte, Knie und Fuß sollte auf einer Linie sein – Beinachse!
- Hüft- und Kniegelenk jeweils im 90-Grad-Winkel
- Oberkörper gerade

● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

50 plus (Frauen und Männer) mit guter Fitness und keinen gesundheitlichen Einschränkungen

Material:

Steps, Kurzhanteln oder Hantelstangen, Therabänder, Matten, Musik

Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle

Absichten und Hinweise

⊙ Allgemeine Erwärmung und spezielle Erwärmung der unteren Extremitäten

- ♣ Einsatz von Musik mit ca. 120–25 bpm
- ♣ Eine Choreographie ist nicht nötig. Wichtig ist die korrekte Haltung der TN und die richtige Position von Fuß, Hüfte und Knie – Beinachse!
- ♣ Ggf. vorbereitende Übungen zu Beginn durchführen

⊙ Krafttraining für die unteren Extremitäten

♣ Kraftausdauertraining:

- 15–20 Wiederholungen pro Seite, 2 Serien
- Beine im Wechsel trainieren

♣ Die Hanteln rechts/links neben dem Körper in den Händen halten oder die Hantelstange liegt auf der Schulter/Nackenmuskulatur.

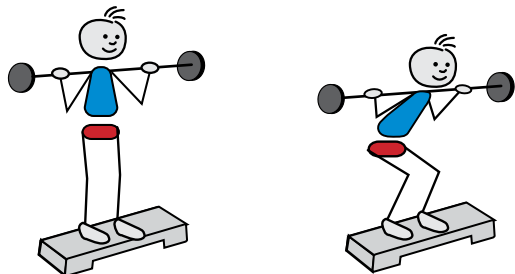
Gymnastik
Sonderausgabe
2014

Stundenverlauf und Inhalte

● Kräftigung der gesamten Beinmuskelschlinge: Squats

- ⦿ Die TN stehen auf dem Step und haben entweder wieder Hanteln oder eine Hantelstange.

Die Beine stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Hüfte und Knie werden gleichermäÙig gebeugt. Das Gesäß geht nach hinten und die Knie nicht über die Fußspitzen bringen.



● Kräftigung der Abduktoren

- ⦿ Die TN stehen auf dem Step ohne Hanteln/Hantelstange.

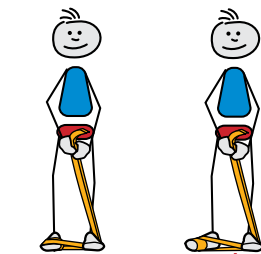
Die TN stehen zunächst am rechten Rand auf dem Step. Die Abduktoren des rechten Beins werden durch kontrolliertes Abspreizen zur Seite zuerst trainiert. Danach Wechsel auf die andere Seite des Steps und Training der Abduktoren des linken Beins.

Wer Schwierigkeiten hat, auf dem Step das Gleichgewicht zu halten, lässt sich von einem Partner/einer Partnerin helfen.

● Kräftigung der Außenrotatoren der Hüfte

- ⦿ Die TN stellen den Step zur Seite und jeder bekommt ein rotes oder blaues Theraband. Die TN ziehen ihre Schuhe aus.

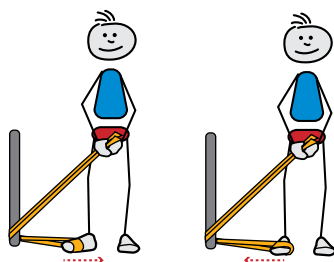
Für das Üben der Außenrotation im Stand wird das Theraband um den Vorfuß eines Fußes gewickelt. Der andere Fuß stellt sich mit einem kurzen Abstand auf das Theraband. Der Vorfuß des umwickelten Fußes wird angehoben und gegen den Widerstand des Therabands nach außen gezogen. Die Ferse bleibt am Boden. Die Rotation nach außen kommt aus dem Hüftgelenk.



● Kräftigung der Innenrotatoren der Hüfte

- ⦿ Jede/r TN hat wieder ein Theraband. Evtl. bilden die TN Paare.

Wie bei der Übung zur Außenrotation wird das Theraband um einen Vorfuß gewickelt. Das Theraband muss allerdings jetzt von der Seite kommen. Also muss es irgendwo fest gemacht werden oder es wird in Partnerarbeit trainiert. Der Vorfuß wird etwas angehoben und wird gegen den Widerstand des Therabandes nach innen bewegt. Die Ferse bleibt am Boden. Auch hier kommt die Rotationsbewegung ausschließlich aus der Hüfte.



Bei der Übung werden die TN merken, dass die Innenrotation relativ schwer ist und vom Bewegungsumfang weniger möglich ist als bei der Außenrotation.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Krafttraining für die unteren Extremitäten

✓ Kraftausdauertraining:

- 15–20 Wiederholungen, 3 Serien
- ca. 30 Sekunden Pause zwischen den Serien

✓ Auf die korrekte Ausführung achten!

- Hüfte, Knie und Fuß sollte auf einer Linie sein – Beinachse!
- Hüft- und Kniegelenk jeweils im 90-Grad-Winkel
- Oberkörper gerade

- ⦿ Kräftigung der gesamten Gesäßmuskulatur

✓ Kraftausdauertraining:

- 15–20 Wiederholungen pro Seite, 2 Serien
- Beine im Wechsel trainieren

✓ Auf die korrekte Bewegungsausführung achten. Beinachse halten!

- ⦿ Kräftigung der an der Außenrotation der Hüfte beteiligten Muskulatur: großer Gesäßmuskel, tiefliegende Anteile, wie der M. Piriformis, aber auch ein Teil der Adduktoren und der Hüftbeuger

- ⦿ Neben der Kräftigung geht es bei der Übung auch um Körperwahrnehmung und Mobilisierung der Hüfte.

✓ Kraftausdauertraining:

- 15–20 Wiederholungen pro Seite, 2 Serien
- Beine im Wechsel trainieren

- ⦿ Kräftigung der an der Innenrotation der Hüfte beteiligten Muskulatur: Mittlerer Gesäßmuskel, Teile der Adduktoren, wie der M. Gracilis

- ⦿ Neben der Kräftigung geht es bei der Übung auch um Körperwahrnehmung und Mobilisierung der Hüfte. Der Mobilisierungseffekt ist hier deutlicher zu spüren.

✓ Kraftausdauertraining:

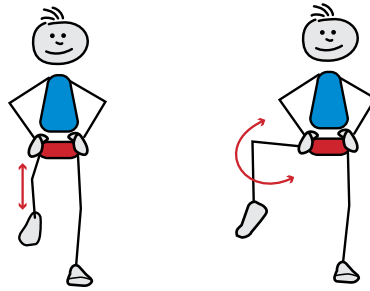
- 15–20 Wiederholungen pro Seite, 2 Serien
- Beine im Wechsel trainieren

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● **Mobilisierung der gesamten hüftumgebenden Muskulatur**

- Die Therabänder werden weggelegt.

Jede/r TN bewegt im Stehen zunächst die rechte Hüfte in alle möglichen Bewegungsrichtungen und dann die linke Hüfte. Die Hüftgelenke sollen locker ohne Krafteinsatz bewegt werden.



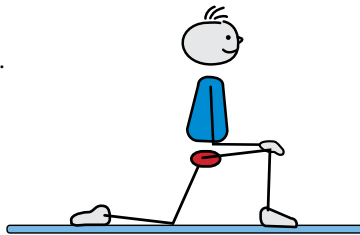
- ◎ Mobilisierung der Hüftgelenke ohne Krafteinsatz
- ✔ Dazu können auch wieder die Steps benutzt werden. Jede/r TN stellt sich auf den Step und lässt ein Bein an der Seite hängen.
- ✔ Wer es benötigt, kann sich dabei auch an der Wand o.ä. festhalten.

AUSKLANG (10 Minuten)

● **Dehnung der Hüftbeugemuskulatur**

- Die Steps werden zur Seite gestellt und die TN nehmen sich je eine Matte.

Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt machen.
Beinwechsel

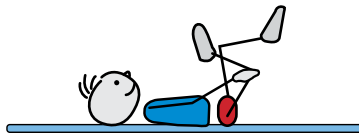


- ◎ Dehnung der Hüftbeugemuskulatur
- ✔ Jede Seite 2 x ca. 20 Sekunden halten
- ✔ Wer Probleme mit den Knien hat, kann ein gerolltes Handtuch unter das aufgesetzte Knie legen.

● **Dehnung der Abduktoren/Gesäßmuskulatur**

- Die TN gehen in Rückenlage.

Beide Füße auf die Matte stellen. Das rechte Bein wird auf den linken Oberschenkel gelegt. Das rechte Knie wird mit der rechten Hand nach außen geschoben.

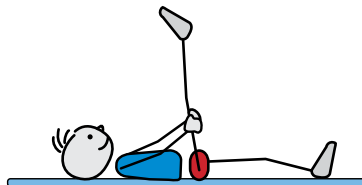
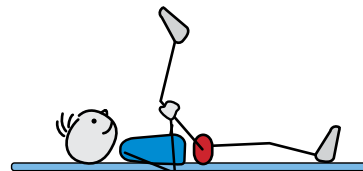


- ◎ Dehnung der Abduktoren bzw. Gesäßmuskulatur
- ✔ Jede Seite 2 x ca. 20 Sekunden halten
- ✔ Es können auch beide Beine angehoben werden, wodurch die Dehnung verstärkt wird. Hier kann es aber für die TN zu einer verkrampften Position kommen, was vermieden werden sollte.

● **Dehnung der Beinrückseite**

- Die TN liegen entspannt auf dem Rücken.

Das rechte Bein nach oben strecken und mit beiden Händen an der Oberschenkelrückseite festhalten. Das andere Bein kann aufgestellt sein oder gestreckt auf der Matte liegen.
Beinwechsel



- ◎ Dehnung der Ischiocruralen Muskulatur
- ✔ Jede Seite 2 x ca. 20 Sekunden halten
- ✔ Die TN sollen einmal das Knie beugen und einmal strecken.

● **Zum Abschluss ganz lang auf der Matte ausstrecken**