

Funktionelle Kräftigung für die Hüften und Wirbelsäule (mit dem Pezziball)

Bei dieser Übung geht es um ein funktionelles Zusammenspiel deiner Hüft- und Rumpfmuskulatur. Ich setze diese Übung überwiegend bei Patienten ein, die mit dem Becken abkippen, also eine Schwäche der Abspreizmuskulatur haben. Damit es beim Gehen in der Hüfte zu mehr Kraft und Stabilität kommt, benötigst du auch eine rotatorische Stabilisierung über deine untere Wirbelsäule.

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass du die Spannung in beiden Beinen stabil aufrecht halten kannst und zeitgleich mit dem Rumpf dynamisch in eine Verschraubung bewegst.

Die Übungen sind ein Teil des Gesamtkonzeptes und ersetzen keine Therapie. Dieses Übungsbeispiel kann als ein Hausaufgabenprogramm genutzt werden. Bei Fragen oder Beschwerden wende ich dich bitte an deinen betreuenden Therapeuten/In.

Viel Spaß beim Üben!

Ziele:

- Verbesserung der Kraft und Stabilität in der Rumpf- und Hüftmuskulatur
- Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht
- Verbesserung der Bewegungskontrolle und Bewegungssteuerung
- Verbesserung deiner funktionellen Probleme (Mobilität, Kraft, Stabilität)
- Steigerung deines Bewegungs- und Kraftpotentials
- Verbesserung von Alltagsbewegungen (z.B. Gehen)

Und so führst du die Übung aus

Ausgangsstellung

Positioniere dich mit deiner rechten Körperseite zur Wand.

Du startest im Einbein-Kniestand.

Klemme den großen Gymnastikball zwischen die Wand und dein rechtes Knie.

Dein rechter Fuß steht unter dem Knie. Ein rechter Winkel sollte erreicht werden.

Beachte, dass deine Zehen immer alle am Boden bleiben. Auch während der Übungsausführung darf dein Fuß nicht abkippen.

Dein linker Fuß kann auf dem Fußrücken abgelegt werden oder du stellst die Zehen auf.

Dein linkes Bein steht senkrecht, Hüfte über dem Knie. Die Wirbelsäule ist aufrecht.

Führe deine Handflächen zusammen und halte die Arme horizontal auf etwa Schulterhöhe,



Ausführung



Nun geht es los!
Richte deinen Blick nach vorne zu den Händen.
Versuche zuerst dein rechtes Knie fest nach außen, also gegen den Ball zu drücken. Diese Spannung musst du immer wieder kontrollieren.



Dein linker Arm bleibt horizontal positioniert.
Dein rechter Arm ziehst du, wie bei Pfeil und Bogen, nach hinten.
Dabei drehst du deine Wirbelsäule mit. Um dein Gleichgewicht noch weiter zu stimulieren, drehe deinen Kopf mit Blick zu deiner rechten Hand.
Wichtig: Kontrolliere nun, ob deine Spannung noch mit deinem rechten Knie anhält und dein Fuß mit allen Kontaktpunkten am Boden positioniert ist.

Führe den rechten Arm wieder zurück zur linken Hand.

Wiederhole den Bewegungsablauf bis zu 10x.
Kontrolliere immer deine Fußstellung und deine Spannung mit dem rechten Knie gegen den Ball.

Hast du die Übung 10 x wiederholt, dann wechsle auf die andere Seite und führe dort alle Punkte gleichermaßen aus.



Bei dieser Übung kommt es zu einer ausführlichen Verschraubung im Rumpf. Ein wichtiger Mobilisation- und Kraftfaktor für eine verbesserte Aufrichtung. Also schraube dich aktiv nach oben!

Beide Hüftgelenke werden durch die Standaktivität hierbei muskulär dynamische stabilisiert.

Wie oft wird die Übung ausgeführt?

Wiederhole die Übung pro Seite 10 x

Variante:

Bleibe mit den Armen in der horizontalen Öffnung. Fixiere diese in der Position.
Jetzt versuchst du nur mit kleinen Bewegungsimpulsen dein Knie in den Ball zu drücken, zu lösen, wieder zu drücken
Auch diese Variante pro Seite 10 x

Benötigst du mehr Information zu ähnlichen Übungen?

Dann abonniere gerne meinen **Videokanal** bei **YouTube** unter **Christina Gieser**.