

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Übungsprogramm für zuhause

Wichtige Hinweise:

- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert durch
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung
- Bei Schmerzen brechen Sie die Übung sofort ab
- Empfohlen: 10–15 Wiederholungen pro Übung, 2–3 Sätze
- Trainieren Sie 2–3 Mal pro Woche für optimale Ergebnisse

1 Seitliches Beinheben



Ausgangsstellung:

- Seitenlage
- Unteres Bein gebeugt
- Oberes Bein liegt gestreckt auf
- Becken nach vorne gerichtet

Durchführung:

- Gestrecktes Bein heben und senken
- Becken bleibt ruhig
- Zehenspitzen zeigen Richtung Boden

2 Muschelöffnung



Ausgangsstellung:

- Seitenlage
- Beine liegen gebeugt übereinander

Durchführung:

- Knie heben und senken (öffnen und schließen)
- Fersen halten Kontakt
- Becken bleibt nach vorne gerichtet

3 Seitliches Beinbeugen



Ausgangsstellung:

- Seitenlage
- Beide Beine sind gebeugt
- Oberes Bein ist etwas abgehoben

Durchführung:

- Oberes Bein parallel zum Boden beugen und strecken
- Becken bleibt ruhig

4 Wanddruck



Ausgangsstellung:

- Stand neben Wand
- Wandbein ist gebeugt und liegt an Wand an
- Standbein ist im Knie leicht gebeugt
- Beinachse beachten!

Durchführung:

- Wandbein baut Druck gegen die Wand auf
- Halten Sie den Druck ca. 10 Sekunden

5 Beckenhälfte hochziehen



Ausgangsstellung:

- Stand mit linkem Bein auf Stufe
- Rechtes Bein nach unten Richtung Boden schieben

Durchführung:

- Die rechte Beckenhälfte nach oben ziehen
- Oberkörper bleibt ruhig
- Becken nicht verdrehen!

6 Stufe aufsteigen



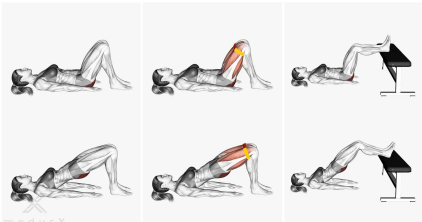
Ausgangsstellung:

- Stand vor Stufe

Durchführung:

- Mit rechtem Bein auf die Stufe steigen
- Gleichzeitig Ferse heben
- Linkes Knie Richtung Brust ziehen

7 Beckenbrücke



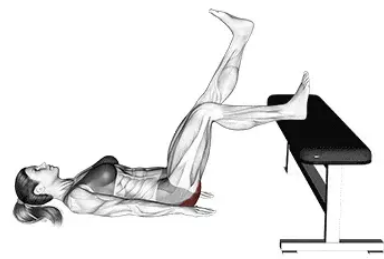
Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Beine sind hüftbreit aufgestellt
- Lendenwirbelsäule zum Boden drücken

Durchführung:

- Becken abheben und halten
- Dann wieder senken

8 Einbeinige Beckenbrücke



Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Beine sind hüftbreit aufgestellt
- Lendenwirbelsäule zum Boden drücken

Durchführung:

- Becken abheben und ein Bein ausstrecken
- Knie sind auf gleicher Höhe
- Becken bleibt ruhig!

9 Beckenbrücke mit Gehen



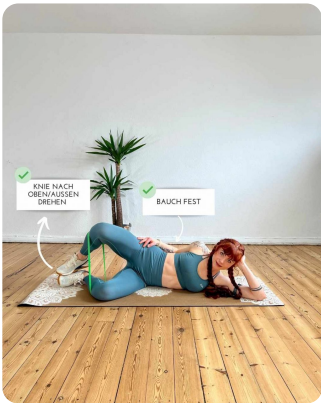
Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Beine sind aufgestellt
- Zehenspitzen hochziehen
- Lendenwirbelsäule zum Boden drücken

Durchführung:

- Becken abheben und auf der Stelle gehen
- Becken bleibt ruhig!

10 Knie-Drehung in Seitenlage



Ausgangsstellung:

- Seitenlage
- Unteres Bein gestreckt
- Oberes Bein ist gebeugt
- Der Fuß liegt hinter dem unteren Knie

Durchführung:

- Knie nach oben drehen
- Fuß bleibt am Boden!
- Becken bleibt nach vorne gerichtet!

Viel Erfolg beim Üben wünscht das Team der Physiotherapie!

Bei Fragen oder Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Therapeuten.