Stabilität und Mobilität zwischen Becken und Beinen

Bewegen Sie Ihre Hüften!

Viel Sitzen und falsche Belastungen führen dazu, dass sich die Muskulatur um die Hüftgelenke oft verspannt und Schmerzen auslösen kann. Drei Übungen für eine stabile und gleichzeitig bewegliche Hüfte.

TEXT: **ROMAN KOCH**
FOTOS: **ANDREAS GONSETH**

Unsere Hüftgelenke sind die bewegliche Verbindung zwischen dem Becken und den Beinen. Mit ihrer Kugelform sind sie dazu gebaut, viel Beweglichkeit zuzulassen. Viel Beweglichkeit bedeutet aber immer auch, dass gleichzeitig Stabilität vorhanden sein muss, ansonsten wird die Hüftregion schnell überlastet.

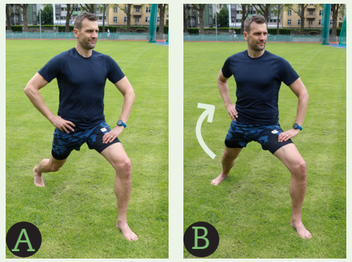
Hauptstabilisatoren der Hüftgelenke sind die tiefen und seitlichen Gesässmuskeln sowie die Adduktoren. Die Gesässmuskulatur ist sowohl in der tiefen wie auch der oberflächlichen Schicht fächerförmig aufgebaut. Dies ermöglicht es uns, in jeder Position des Beines eine optimale Stabilität zu erreichen.

Der grosse Gesässmuskel dient hauptsächlich der Fortbewegung. Sitzen wir zu viel, verkürzen automatisch die Hüftbeuger. Und wenn eine Muskulatur verkürzt, verlängert sich zwangsweise der Gegenspieler. Dies betrifft dann die Gesässmuskulatur, die in einer verlängerten Position nicht mehr ihr volles Potential abrufen kann. Somit leidet das Hüftgelenk unter einer verschlechterten Stabilität. Auch die Kraftentfaltung der Gesässmuskulatur wird dadurch minimiert. Die verkürzten Hüftbeuger zwingen das Becken im Stehen nach vorne zu drehen, so dass ein hohles Kreuz entsteht.

Weniger Sitzen reicht meist nicht aus, um aus dieser Situation herauszukommen, es benötigt auch die richtigen Übungen. Ist das Becken stabil, können die Hüftgelenke wieder ihre Beweglichkeit erhalten. Normalerweise reichen zwei Trainings pro Woche für eine stabile und bewegliche Hüfte, je nach Grad der Verkürzung können die Übungen anfangs aber auch täglich helfen, Beschwerden zu verbessern.

Der Krieger

Die Schrittstellung in den Krieger **(Bild A)** eignet sich perfekt, um das Becken aufzurichten und das Hüftgelenk beweglich zu machen. Die Übung fordert zudem das Gleichgewicht und die Stabilisierung der Beinachsen. Der Wechsel der Positionen **(Bild B)** lässt die Hüftgelenke rotieren, während gleichzeitig Stabilität gefragt ist. So werden die Hüftgelenke in der Innen- und Aussenrotation mobilisiert.



So gehts:
- Schrittlänge so wählen, dass ein aktiver Stand noch möglich ist und das Becken aufgerichtet ist.
- Das vordere Knie steht gerade über dem vorderen Fuss. Das hintere Bein ist parallel dazu leicht gebeugt nach hinten ausgestreckt. Der Stand ist ungefähr eine Faust breit, der hintere Fuss ist auf dem Vorfuss aufgestellt, die Ferse in der Luft.
- Oberkörper ist aufgerichtet, Blick geradeaus, das Becken steht gerade nach vorne.

Jetzt erfolgt der Wechsel in die zweite Position:
- Das hintere Bein und der hintere Fuss drehen nach aussen, die Ferse kommt dabei zu Boden, das Becken folgt der Bewegung nach hinten.
- Das vordere Bein bleibt in seiner Ausrichtung gleich, nur das Becken dreht über dem Hüftgelenk nach aussen.
- Die beiden Positionen abwechslungsweise einnehmen und mindestens 5 Sekunden verharren.

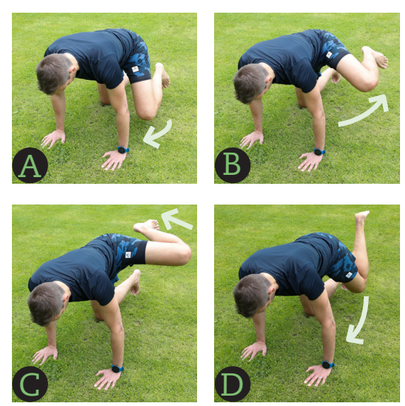
Tipp: Mit den Händen am Becken ist die Bewegung des Beckens besser spürbar.
Aufgepasst: Das vordere Knie darf seine gerade Ausrichtung über dem Fuss nicht verlieren. Becken bleibt immer aufgerichtet. Oberkörper nicht nach vorne neigen.
Variante: Weiche Unterlage unter den vorderen Fuss stellen, damit das Gleichgewicht zusätzlich gefordert wird.
Dosierung: 2 Serien à 10 Wiederholungen.

Hüftkreisen

Die Beweglichkeit in Hüfte und Becken hängt stark mit der Beweglichkeit und der Stabilität des Rumpfes zusammen. Je besser die Zusammenarbeit von Bein, Becken und Rumpf, desto stabiler und gezielter sind die Bewegungen. Im Vierfüsslerstand ist das Gewicht auf den Hüftgelenken reduziert, dadurch können die Bewegungen besser angesteuert werden. Aber auch so ist die Übung sowohl für das Standbein wie auch das Spielbein anstrengend.

So gehts:
- In den Vierfüsslerstand gehen, Schulter direkt über den Händen, Hüften direkt über den Knien, Knie hüftbreit auseinander.
- Hände so ausrichten, dass Mittelfinger gerade nach vorne zeigen, Finger locker aufgefächert.
- Ellbogen leicht gebogen, Ellbogenbeuge zeigt in die gleiche Richtung wie der Zwischenraum zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Jetzt ein Knie vom Boden heben und zuerst Richtung Ellbogen führen **(Bild A)**, dann nach aussen und oben **(Bild B)**, danach nach hinten **(Bild C)** und zuletzt wieder zurück in die Startposition **(Bild D)**. Die Bewegung des Knies entspricht einem seitlich in der Luft liegenden Kreis.

Aufgepasst: Das Gewicht gut verteilt über den Händen und dem Knie am Boden halten. Oberkörper und Kopf bleiben ruhig. Bewegung kommt aus der Hüfte, dem Becken und dem Rumpf.
Variante: Rumpf und Becken komplett ruhig halten, so dass die Bewegung nur aus dem Hüftgelenk gesteuert wird. Die Bewegung wird dadurch viel kleiner, aber auch anspruchsvoller.
Dosierung: 2 Serien à 10 Wiederholungen pro Seite.

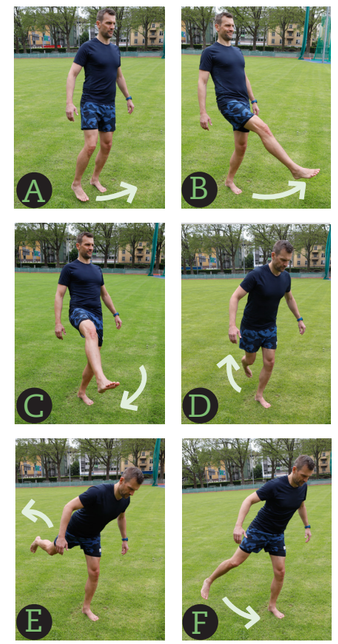


Eine Luft-8 zeichnen

Unser Becken und die Hüftgelenke sind perfekt gebaut, um in jeder Position stabil zu sein. Aber die Muskulatur muss dafür vorbereitet sein. Häufig sind die Hüftbeuger zu kurz und die Gesässmuskeln zu schwach. Der Hauptfokus für ein gesundes Hüftgelenk ist das Trainieren der Standbeinphase. Der Oberkörper, das Spielbein und das Becken stehen dabei auf dem Standbein, was von der gesamten Hüftmuskulatur gut orchestriert werden muss.

So gehts:
- Stand so wählen, dass es rundum genug Platz hat. Becken und Oberkörper sind aufgerichtet, Blick geradeaus.
- Nun ein Bein leicht in die Luft heben **(Bild A)** und mit dem Fuss über dem Boden eine liegende 8 zeichnen. Gestartet wird nach vorne innen mit einem möglichst grossen Kreis **(Bilder B + C)**, danach kommt der zweite Kreis nach hinten innen und wieder aussen zurück in die Ausgangsposition **(Bilder D, E + F)**. Die Kreuzung der beiden Kreise liegt etwa auf Höhe des Standbeines.

Aufgepasst: Die Beinachse des Standbeines bleibt intakt (Knie direkt über Fuss). Das Spielbein führt die Bewegung langsam und koordiniert aus.
Variante: Die Bewegung des Spielbeines so gross wählen, dass der Oberkörper nach vorne und hinten mitbewegt werden muss. Macht das Spielbein den Kreis nach vorne, bewegt sich der Oberkörper nach hinten. Zeichnet das Spielbein den Kreis nach hinten, neigt sich der Oberkörper nach vorne. Je grösser die Kreisbahnen, desto anspruchsvoller für die Hüftmuskulatur.
Dosierung: 2 Serien à 10 Durchgängen pro Bein.



Übungen im Alltag

Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbuendig