

dmmt.
Physiotherapie
Workout



Kräftigung Hüfte

Brücke/ Bridging

- ▶ Ausgangsposition: Rückenlage, Beine angestellt
- ▶ Durchführung: Hüfte strecken und Becken Richtung Decke abheben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Kniebeugen/ Squats

- ▶ Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand, ggf. Langhantel auf Schultern
- ▶ Durchführung: Hüfte und Knie beugen, in die Hocke gehen und dann wieder hoch/ strecken
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

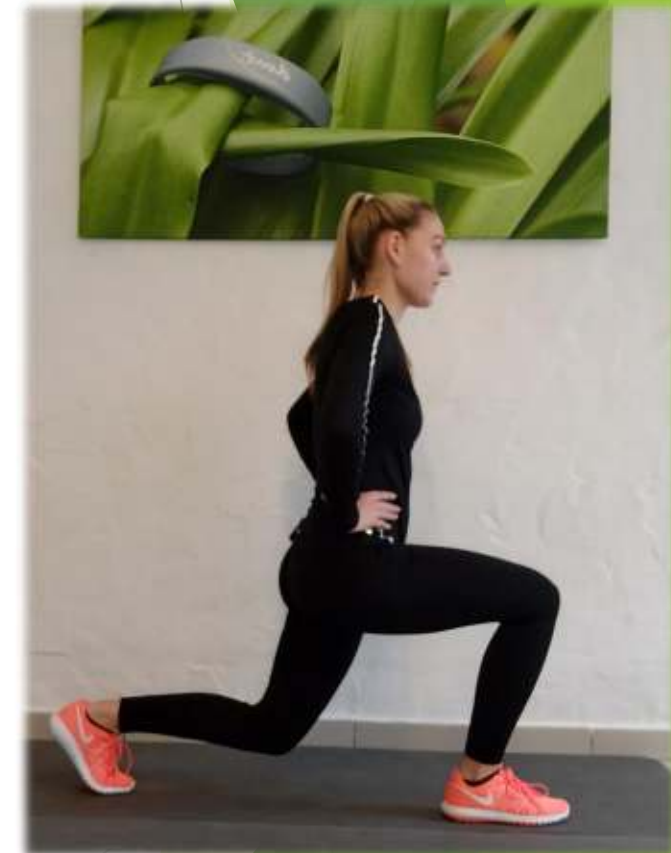
Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Ausfallschritte/ Lunges

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Füße geschlossen nebeneinander
- ▶ Durchführung: Ausfallschritt nach vorne, Gewicht auf vorderes Knie verlagern und dann aus dem vorderen Bein heraus wieder in Ausgangsposition zurück drücken
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Außenrotation in Seitenlage

- ▶ Ausgangsposition: Seitenlage, Knie und Füße liegen aufeinander, Knie und Hüfte gebeugt
- ▶ Durchführung: oberes Knie wird Richtung Decke angehoben, Füße bleiben aufeinander
- ▶ Ziel: Kräftigung der Hüftaußenrotatoren

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Innenrotation in Seitenlage

- ▶ Ausgangsposition: Seitenlage, Knie und Füße liegen aufeinander, Knie und Hüfte gebeugt
- ▶ Durchführung: oberer Fuß wird Richtung Decke angehoben, Knie bleiben aufeinander
- ▶ Ziel: Kräftigung der Hüftinnenrotatoren

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Abduktion in Seitenlage

- ▶ Ausgangsposition: Seitenlage, unteres Bein ist in Hüfte und Knie gebeugt, oberes Bein ist gestreckt
- ▶ Durchführung: oberes Bein wird Richtung Decke angehoben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Hüftabduktoren



Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	

Kreuzheben/ Dead Lift

- ▶ Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand, Knie und Hüfte gebeugt, mit gerader Wirbelsäule nach vorne neigen, Langhantel auf Höhe des Mittelfußes
- ▶ Durchführung: Knie und Hüfte strecken, Langhantel heben, Arme gestreckt lassen, Wirbelsäule bleibt gerade
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	

