

1. Side Lying Clam – „Muschel“ in Seitenlage

Sie haben sicher am Namen der Übung schon erkannt, dass sie in der Seitenlage ausgeführt wird.

Strecken Sie in Seitenlage den am Boden liegenden Arm gerade nach oben über den Kopf. Ihr anderer Arm stützt etwa auf Brustkorbhöhe am Boden, die Finger zeigen dabei Kopfwärts.

Achten Sie darauf, dass Ihre Brustwirbelsäule gestreckt ist.

Beugen Sie nun Ihre aufeinander liegenden Beine so an, dass die Hüftgelenke einen 45° Winkel und die Kniegelenke einen 90°

Winkel bilden.

Ziehen Sie Ihre Fußspitzen Richtung Knie nach oben!

Die Übung besteht darin, dass Ihre Beine eine Aufklappbewegung durchführen. Achten Sie darauf, dass Ihre Fersen aufeinander liegen bleiben. Ihr Rumpf und insbesondere Ihr Becken sollen sich bei der Übung nicht drehen.

Die Aufklappbewegung wiederholen Sie 15 mal, bevor Sie die Seite wechseln!



2. Aktivierung der Hüftabduktoren – Übung an der Wand

Stellen Sie sich mit einer Körperseite an eine Wand. Der Arm auf der Wandseite wird auf Schulterhöhe angehoben, sodass der Handrücken zur Wand zeigt.

Nun heben Sie auch das wandseitige Bein bis auf Hüfthöhe und lassen dabei den Unterschenkel nach unten hängen. Im Hüft- und Kniegelenk ergibt sich ein Beugewinkel von jeweils 90°.

Die Übung besteht darin, dass Sie Ihr Becken wenige Zentimeter

von der Wand weg bewegen, wobei die Schulter an der Wand bleibt. Drücken Sie im Anschluss Ihr Becken gegen die Wand. Halten Sie diese Spannung zwischen drei und fünf Sekunden!

Achten Sie auf den gewünschten Spannungsaufbau der kleinen Muskelgruppe oberhalb der Hüfte des Standbeines.

Wiederholen Sie diese Übung 12 – 15 mal, bevor Sie die Seite wechseln!

*Ronny Funke
Physiotherapeut*

