

---

## CORE-STABILITY

---

Mit den Übungen werden die hüftumgebenden Muskelgruppen funktionell gekräftigt. Die Wahrnehmung der Spannung, die Koordination und das Zusammenspiel der Muskeln sind dabei entscheidend. Aber auch die schonende Mobilisation der Gelenkstrukturen spielt im Gesamtkonzept eine wichtige Rolle.

Die Übungen sollten konzentriert und schmerzfrei ausgeführt werden. Die Mobilisation und Gleichgewichtsübungen sollten zu Beginn der Therapieeinheit durchgeführt werden.

Dauer der Übungen ca. 30 - 40 Sekunden pro Übung bei 3 - 5 Wiederholungen. Bei Kräftigungsübungen 10 - 15 Wiederholungen bei 2 - 3 Serien. Auf eine funktionelle Körperhaltung achten!

---



### **Übung 1**

Entlastende Mobilisation der Leisten-/Becken-/Hüft-Region und Warm-Up-Übung.

Schieben/Bewegen des Beckens im Wechsel nach oben und unten in kleinen Amplituden über das lang gestreckte Bein.

Alternative: einbeiniges Radfahren aus der Rückenlage.



### **Übung 2**

Kräftigung der Po- und Rumpfmuskulatur.

Aus dem Vierfüßlerunterarmstütz wird ein Bein (90° im Kniegelenk gebeugt) aus der Hüfte heraus nach oben und unten bewegt. Wichtig ist dabei, dass die Rumpfspannung gehalten wird.



### **Übung 3**

Gleichgewichtstraining und Kräftigung der beckenaufrichtenden Muskulatur.

Fußspitzenstand und die Fersen zusammendrücken. Oberkörper aufrecht halten.

Verstärkung der Übung mit einem kleinen Gymnastikball zwischen den Fersen oder Schritte auf der Stelle.



### **Übung 4**

Gleichgewichts- und Koordinationstraining im Einbeinstand mit Ball. Sicherer Einbeinstand. Im Wechsel wird ein Ball unter dem in der Hüfte flektierten Bein durchgereicht (im Wechsel von beiden Seiten). Oberkörper sollte aufrecht gehalten werden.

Verstärkung durch Stehen auf einem Therapiekreisel.



### **Übung 5**

Kräftigung/Koordination/Körperhaltung/sicherer Stand.

Gymnastikball zwischen den Knien und Theraband mit Zug nach außen vor dem Oberkörper in Brusthöhe. Druck der Knie auf den Ball. Das Theraband wird vor dem Körper auseinander gezogen. Die Übung kann sowohl statisch als auch dynamisch ausgeführt werden.

Verstärkung durch Stehen auf dem Therapiekreisel.



### **Übung 6**

Gleichgewicht und Kräftigung der Becken-Bein-Achse.

Dynamischer konzentrierter Wechsel auf ein Bein rechts/links. Die Rumpfstabilität sollte beibehalten werden. 3 - 5