

Baden-Baden, Januar 2019

Mobility-Training für Alltag und Sport

Das Bein-/Hüft-Achtern:

Beim Bein-/Hüft-Achtern malst du mit dem gestreckten Bein eine Acht in die Luft. Dadurch wird die Hüftbeweglichkeit und – aufgrund der nicht linearen Bewegung - die Feinmotorik verbessert.

Hüft- und Beckenkreisen im Ausfallschritt – So geht's:

- Neutraler Stand auf Treppenabsatz, Stufe oder Boden.
- Belaste das linke Bein (=Standbein). Wenn du auf einem Absatz stehst, spürst du einen leichten Zug in deinem angehobenen rechten Bein (=Arbeitsbein).
- Halte dich dabei bei Gleichgewichtsproblemen ggfs. fest.
- Stelle dir vor, mit dem Arbeitsbein eine Acht auf den Boden zu malen.
- Führe das Arbeitsbein nach innen vorne, dann kreisförmig von vorne nach außen, dann innen zurück Richtung Standbein.
- Bewege das Bein dann nach hinten, innen und kreisförmig nach außen und wieder zurück zum Standbein.
- Dann Beinwechsel.
- Die Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam. Wiederholungen: ca. 5 – 12 pro Bein. Jedoch gilt: Bewegungsqualität vor Quantität.
- Variationen: Wenn du das Grundmuster sauber beherrschst, kannst du a) 2 – 3 Wiederholungen schneller ausführen und b) den Bewegungsumfang wechselnd vergrößern und wieder verkleinern.

Der Piriformis-Stretch:

Der musculus piriformis ist ein birnenförmiger Muskel am Gesäß und bewirkt eine Außenrotation im Hüftgelenk und ist mit zuständig für das Abspreizen (Abduktion) des Oberschenkels. Bei fixierten Beinen beugt er auch das Becken.

Der Piriformis kann verspannen und dadurch den benachbarten Ischiasnerv irritieren (= Piriformis-Syndrom).

Der Piriformis-Stretch verbessert deine Hüftbeweglichkeit und sorgt für eine Entlastung des Piriformis.

Piriformis-Stretch im Stehen – So geht's:

- Wähle eine Bank, einen Tisch, eine Mauer oder eine sonstige Ablage (maximale Höhe = das obere Ende des Oberschenkels = Trochanter major – lässt sich problemlos ertasten).
- Desto höher die Ablage ist, desto beweglicher sein. Eine Ablage in Kniehöhe ist allerdings zu niedrig.
- Lege das rechte Bein gebeugt auf die Ablage: Fuß, Unterschenkel und die Außenseite des Knies befinden sich auf der Ablage. Die Innenseite des Knies zweigt nach oben.
- Spüre die Dehnung im Bereich der Gesäßmuskulatur.
- Verstärke und intensiviere ggfs. die Dehnung in dem du dich mit dem Oberkörper entsprechend bewegst.
- Halte die Dehnungsspannung 30 – 45 Sekunden.
- Dann Beinwechsel.