

Mobilisation des Hüftgelenks und der Wirbelsäule

Das Hüftgelenk ist ein großes und wichtiges Gelenk. Es ist notwendig, es zu mobilisieren, um dessen Beweglichkeit zu erhalten. Ist das Hüftgelenk nicht beweglich genug, kann das Bein nicht beschwerdefrei in alle Richtungen bewegt werden. Dies schränkt die Mobilität älterer Menschen stark ein. Sich nach hinten umzudrehen, etwas auf der Körperseite zu greifen, sich im Bett auf die andere Seite zu drehen – alle diese Bewegungen funktionieren besser, wenn die Wirbelsäule auch im Alter bewegungsfähig bleibt.

Beinschwung



Die Teilnehmer legen sich auf die linke Körperseite und legen den Kopf auf den Oberarm ab. Beide Knie sind leicht gebeugt. Den Bauchnabel etwas an die Wirbelsäule heranziehen, das obere rechte Bein lang strecken und gleichzeitig etwas anheben. Nun das rechte

Bein vor den Körper bewegen und dann langsam hinter den Körper. Seitenwechsel nicht vergessen!

Umfang der Übung:

zwei Durchgänge mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen.

Beinhalte vorn und hinten



Ausgangsposition wie oben. Nun das obere Bein nach vorn bewegen, dort etwa 10 Sekunden halten und dann wieder nach hinten führen.

Umfang der Übung:

zwei Durchgänge mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes