

## Mobilisation des Hüftgelenks und der Wirbelsäule (Teil 2)

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.

### Kniekreise



Die Teilnehmer legen sich auf den Rücken und stellen beide Füße auf dem Boden auf. Nun das rechte Knie an den Bauch heranziehen und die rechte Hand auf das Knie legen. Dann das Knie kreisen in großen, langsamen Kreisen,

etwa 20 Sekunden lang. Danach Seitenwechsel.

Zwei Wiederholungen auf jeder Seite.

### Dehnung der Beinrückseite



Die Teilnehmer setzen sich mit weit geöffneten Beinen auf den Boden. Die Wirbelsäule ganz lang machen, die Schultern nach unten bewegen, das Brustbein anheben und den Nacken strecken. Die Teilnehmer versuchen, die Sitzbeinhöcker zu erspüren. Nun sollen sie den aufrecht und gerade gehaltenen Oberkörper in Mini-Bewegungen etwas nach vorn bewegen.

Drei Wiederholungen.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes