Hüftbeuger dehnen
8 Dehnungen gegen langes Sitzen

Wer viel sitzt, hat oft verkürzte Hüftbeuger – das kann im unteren Rücken ziehen und die Haltung verändern. Diese 8 Dehnungen öffnen die Hüfte wieder. Mit Bildern, Anleitung und 10-Minuten-Programm.



Warum Hüftbeuger dehnen?

Der wichtigste Hüftbeuger, der Iliopsoas, verbindet die Lendenwirbelsäule mit dem Oberschenkel. Beim Sitzen ist er stundenlang verkürzt. Mit der Zeit passt er sich an und zieht dann im Stehen das Becken nach vorn.

Typische Folgen: Hohlkreuz, Ziehen im unteren Rücken, steife Hüften. Regelmäßiges Dehnen und kräftige Pomuskeln wirken dem entgegen.

So dehnst du richtig

- Vorher kurz warm werden, z. B. 2 Minuten gehen
- Langsam in die Dehnung, nicht wippen
- 30–45 Sekunden halten, ruhig atmen
- Ziehen ist gut, Schmerz nicht
- Täglich ein paar Minuten bringen am meisten

Die 8 Übungen

1	Dehnung im Halbkniestand	S. 2
2	Ausfallschritt-Dehnung	S. 2
3	Stehende Dehnung am Stuhl	S. 2
4	Knie zur Brust in Rückenlage	S. 2
5	Sphinx	S. 3
6	Taube am Boden	S. 3
7	Hüftbrücke	S. 3
8	Dehnung auf der Stuhlkante	S. 3

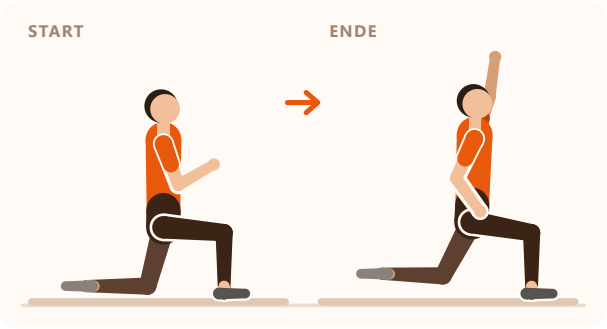
Kurz zur Sicherheit: Dehne nur im schmerzfreien Bereich. Bei Hüft- oder Knieproblemen, künstlichen Gelenken, Bandscheibenvorfall oder akuten Rückenschmerzen vorher ärztlich oder physiotherapeutisch abklären. Bei Knieschmerzen im Knien ein Kissen unterlegen.

Dehnungen im Knien und Stehen

1 Dehnung im Halbkniestand

30–45 Sek. je Seite

Dehnt: Hüftbeuger, vordere Oberschenkel



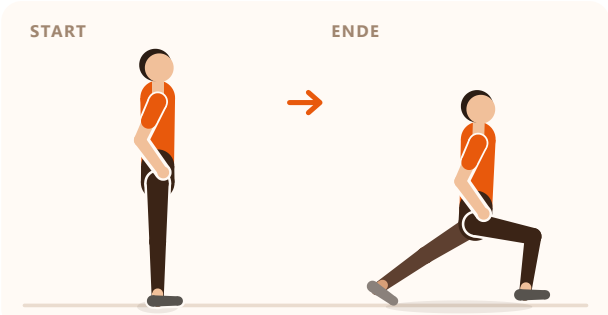
1. Knie dich auf eine Matte, ein Fuß steht vorn, das hintere Knie liegt unter der Hüfte.
2. Spann den Po des hinteren Beins an und schieb die Hüfte langsam nach vorn.
3. Für mehr Dehnung den Arm der hinteren Seite nach oben strecken.

Tipp: Kein Hohlkreuz: Das Becken kippt eher nach hinten, der Bauch ist leicht angespannt.

2 Ausfallschritt-Dehnung

30 Sek. je Seite

Dehnt: Hüftbeuger, Waden



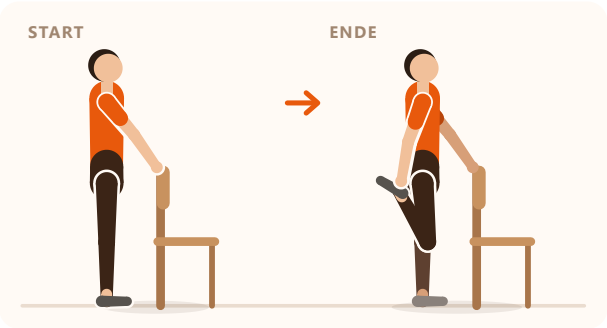
1. Mach einen großen Schritt nach vorn, das hintere Bein ist fast gestreckt.
2. Beug das vordere Knie und senk die Hüfte nach vorn unten.
3. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die hintere Ferse darf sich heben.

Tipp: Gut im Büro oder nach dem Laufen – du brauchst keine Matte.

3 Stehende Dehnung am Stuhl

30 Sek. je Seite

Dehnt: vordere Oberschenkel, Hüftbeuger



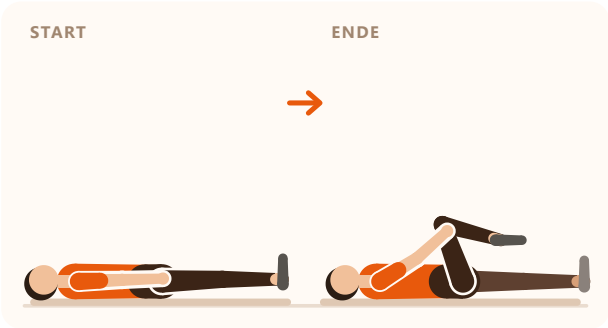
1. Halt dich mit einer Hand an einer Stuhllehne fest.
2. Greif mit der anderen Hand den Fuß und zieh die Ferse Richtung Po.
3. Die Knie bleiben nebeneinander, die Hüfte schiebt leicht nach vorn.

Tipp: Kommst du nicht an den Fuß, leg ein Handtuch um den Knöchel.

4 Knie zur Brust in Rückenlage

30 Sek. je Seite

Dehnt: Hüftbeuger des gestreckten Beins



1. Leg dich auf den Rücken, beide Beine sind gestreckt.
2. Zieh ein Knie mit den Händen zur Brust.
3. Das andere Bein bleibt lang auf dem Boden liegen – dort spürst du die Dehnung.

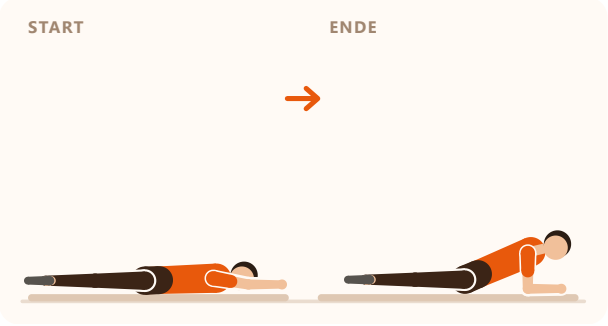
Tipp: Am besten auf einem Bett mit dem gestreckten Bein über der Kante – das verstärkt die Dehnung.

Dehnungen am Boden und im Sitzen

5 Sphinx

30–60 Sek.

Dehnt: Hüftbeuger, Bauch, Wirbelsäule



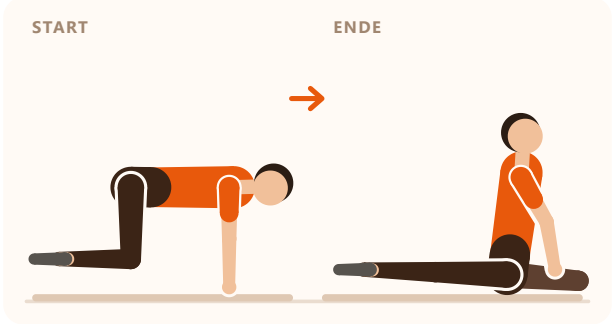
1. Leg dich auf den Bauch.
2. Stütz dich auf die Unterarme, die Ellbogen liegen unter den Schultern.
3. Lass das Becken schwer auf der Matte und atme ruhig in den Bauch.

Tipp: Bei Rückenschmerzen die Ellbogen weiter nach vorn setzen.

6 Taube am Boden

30–45 Sek. je Seite

Dehnt: Hüftbeuger hinten, Po vorn



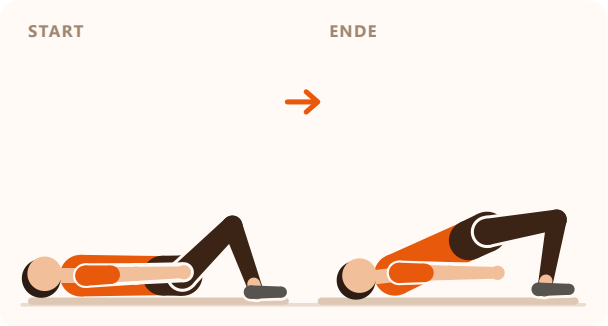
1. Aus dem Vierfüßlerstand ein Knie nach vorn zwischen die Hände bringen.
2. Das hintere Bein lang nach hinten ausstrecken.
3. Aufrichten und das Becken gerade halten.

Tipp: Leg ein Kissen unter die Hüfte des vorderen Beins, wenn sie in der Luft hängt.

7 Hüftbrücke

10× + 20 Sek. halten

Wirkt auf: Hüftbeuger (dehnt), Po (kräftigt)



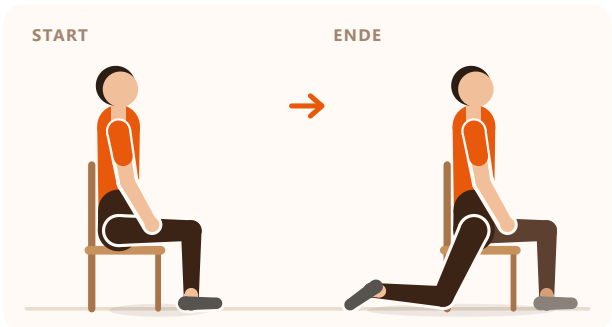
1. Rückenlage, die Füße stehen hüftbreit.
2. Heb das Becken an, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. Oben halten und den Po fest anspannen – das öffnet die Hüfte.

Tipp: Kräftige Pomuskeln sind der natürliche Gegenspieler der Hüftbeuger.

8 Dehnung auf der Stuhlkante

30 Sek. je Seite

Dehnt: Hüftbeuger, ideal im Büro



1. Setz dich seitlich auf die vordere Kante eines Stuhls.
2. Lass das äußere Bein nach hinten sinken, das Knie zeigt zum Boden.
3. Richte den Oberkörper auf und schieb die Hüfte leicht nach vorn.

Tipp: Nur auf einem stabilen Stuhl ohne Rollen.

Dein 10-Minuten-Programm

täglich oder nach dem Sport

Nr.	Übung	Dauer
1	Hüftbrücke zum Aufwärmen	10× + 20 Sek.
2	Dehnung im Halbkniestand	2 × 30 Sek. je Seite
3	Stehende Dehnung am Stuhl	30 Sek. je Seite
4	Taube am Boden	30 Sek. je Seite
5	Sphinx	45 Sek.
6	Knie zur Brust	30 Sek. je Seite

Fürs Büro (3 Minuten)

- Dehnung auf der Stuhlkante – je Seite 30 Sek.
- Ausfallschritt-Dehnung – je Seite 30 Sek.
- Stehende Dehnung am Stuhl – je Seite 30 Sek.
- Jede Stunde kurz aufstehen und ein paar Schritte gehen

Hast du verkürzte Hüftbeuger?

Kleiner Selbsttest: Leg dich mit dem Po an die Kante eines Bettes, zieh ein Knie zur Brust und lass das andere Bein hängen.

Hebt sich der Oberschenkel des hängenden Beins vom Bett ab, sind die Hüftbeuger wahrscheinlich verkürzt.

Vier Wochen zum Abhaken

Tag 1 Dehnen	**Tag 2** Dehnen	**Tag 3** Dehnen	**Tag 4** Dehnen	**Tag 5** Dehnen	**Tag 6** Dehnen	**Tag 7** Ruhetag
Tag 8 Dehnen	**Tag 9** Dehnen	**Tag 10** Dehnen	**Tag 11** Dehnen	**Tag 12** Dehnen	**Tag 13** Dehnen	**Tag 14** Ruhetag
Tag 15 Dehnen	**Tag 16** Dehnen	**Tag 17** Dehnen	**Tag 18** Dehnen	**Tag 19** Dehnen	**Tag 20** Dehnen	**Tag 21** Ruhetag
Tag 22 Dehnen	**Tag 23** Dehnen	**Tag 24** Dehnen	**Tag 25** Dehnen	**Tag 26** Dehnen	**Tag 27** Dehnen	**Tag 28** Ruhetag