Hüftbeuger Übungen kräftigen und beweglich machen

Schwache und verkürzte Hüftbeuger gehören zusammen: Wer viel sitzt, verliert Kraft und Beweglichkeit zugleich. Diese 8 Übungen kräftigen die Hüftbeuger, stärken ihre Gegenspieler und öffnen die Hüfte. Mit Bildern und 3-Wochen-Plan.



Warum Hüftbeuger trainieren?

Die Hüftbeuger heben das Bein – beim Gehen, Treppensteigen, Laufen und Aufstehen. Sitzen wir viel, werden sie kurz und gleichzeitig schwach. Das kann den unteren Rücken belasten und den Gang unsicherer machen.

Am besten wirkt eine Mischung: Hüftbeuger kräftigen, Po und Bauch als Gegenspieler stärken und die Hüfte dehnen.

Das brauchst du

- Eine Matte
- Einen stabilen Stuhl
- Etwas Platz für einen Ausfallschritt
- 15 Minuten, 3-mal pro Woche

Die 8 Übungen

1	Knieheben im Stehen	S. 2
2	Gestrecktes Beinheben	S. 2
3	Toter Käfer	S. 2
4	Knieheben im Sitzen	S. 2
5	Langsamer Bergsteiger	S. 3
6	Ausfallschritt mit Knieheben	S. 3
7	Dehnung im Halbkniestand	S. 3
8	Hüftbrücke	S. 3

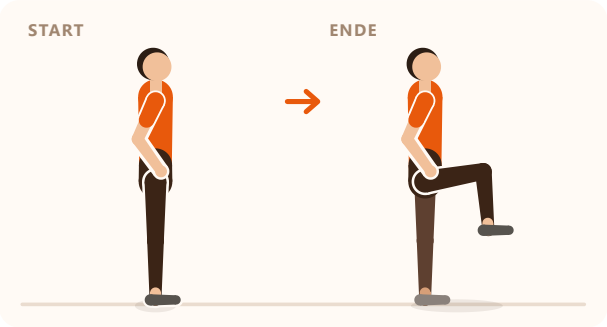
Kurz zur Sicherheit: Bei akuten Rücken- oder Leistenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Hüftarthrose oder künstlichen Hüftgelenken vorher ärztlich oder physiotherapeutisch abklären. Den unteren Rücken bei den Übungen im Liegen nie ins Hohlkreuz fallen lassen.

Hüftbeuger kräftigen

1 Knieheben im Stehen

2 × 10 je Bein

Trainiert: Hüftbeuger, Gleichgewicht



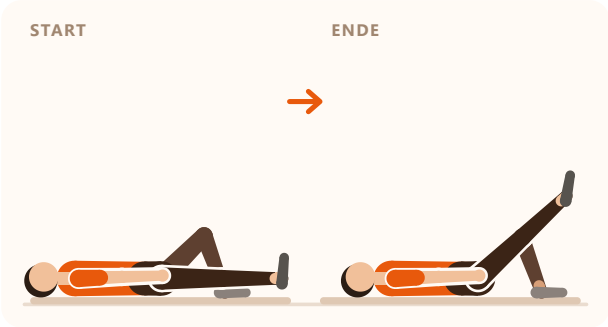
1. Steh aufrecht, die Hände an den Hüften.
2. Heb ein Knie langsam über Hüfthöhe und halte es zwei Sekunden.
3. Langsam absenken und Bein wechseln.

Achte darauf: Nicht nach hinten lehnen. Wackelt es, halt dich an einer Wand fest.

2 Gestrecktes Beinheben

2 × 10 je Bein

Trainiert: Hüftbeuger, vordere Oberschenkel



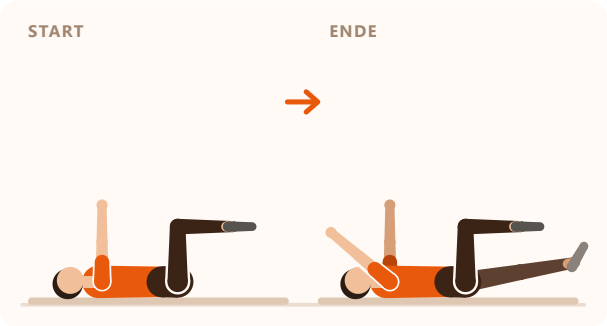
1. Rückenlage, ein Bein ist aufgestellt, das andere liegt gestreckt.
2. Heb das gestreckte Bein langsam bis auf Höhe des anderen Knies.
3. Langsam absenken, ohne es ganz abzulegen.

Achte darauf: Den unteren Rücken bewusst in die Matte drücken.

3 Toter Käfer

2 × 8 je Seite

Trainiert: Hüftbeuger, tiefe Bauchmuskeln



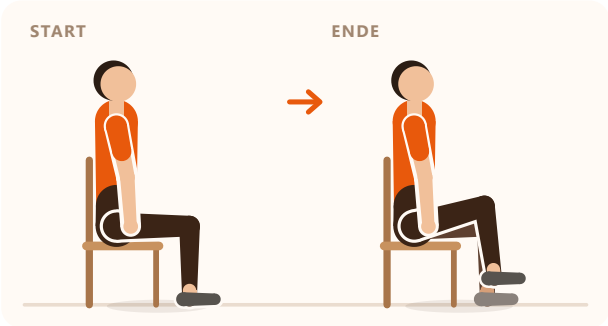
1. Rückenlage, die Arme zeigen zur Decke, Hüfte und Knie sind im rechten Winkel gebeugt.
2. Streck langsam ein Bein und den gegenüberliegenden Arm aus.
3. Zurück zur Mitte und Seite wechseln.

Achte darauf: Der untere Rücken bleibt die ganze Zeit am Boden. Hebt er sich, die Bewegung kleiner machen.

4 Knieheben im Sitzen

2 × 10 je Bein

Trainiert: Hüftbeuger, Bauch



1. Sitz aufrecht auf der vorderen Stuhlkante, die Hände halten die Sitzfläche.
2. Heb ein Knie ein paar Zentimeter an und halte es fünf Sekunden.
3. Langsam absetzen und Bein wechseln.

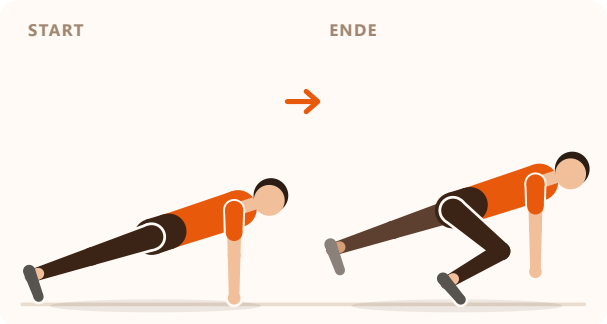
Achte darauf: Klein, aber wirksam – gut im Büro.

Im Zusammenspiel trainieren

5 Langsamer Bergsteiger

2 × 8 je Bein

Trainiert: Hüftbeuger, Rumpf, Schultern



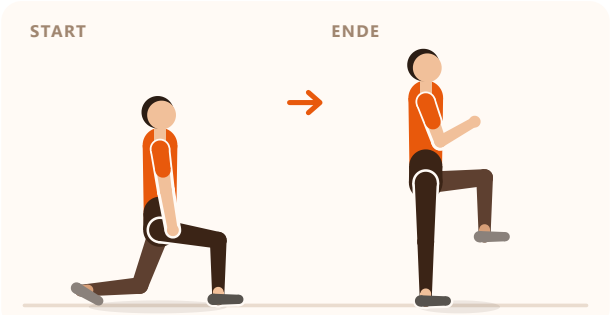
1. Geh in den Stütz mit gestreckten Armen, der Körper ist gerade.
2. Zieh ein Knie langsam Richtung Brust und halte kurz.
3. Fuß zurücksetzen und Bein wechseln.

Achte darauf: Die Hüfte bleibt tief. Langsam ist hier schwerer als schnell.

6 Ausfallschritt mit Knieheben

2 × 8 je Bein

Trainiert: Hüftbeuger, Beine, Gleichgewicht



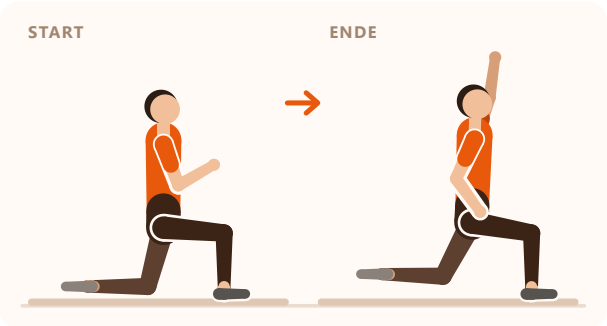
1. Mach einen Ausfallschritt nach hinten.
2. Drück dich zurück in den Stand und zieh dabei das hintere Knie hoch vor den Körper.
3. Kurz halten, dann den nächsten Ausfallschritt.

Achte darauf: Diese Übung verbindet Dehnen (im Ausfallschritt) und Kräftigen (beim Knieheben).

7 Dehnung im Halbkniestand

30 Sek. je Seite

Wirkt auf: Hüftbeuger (dehnt)



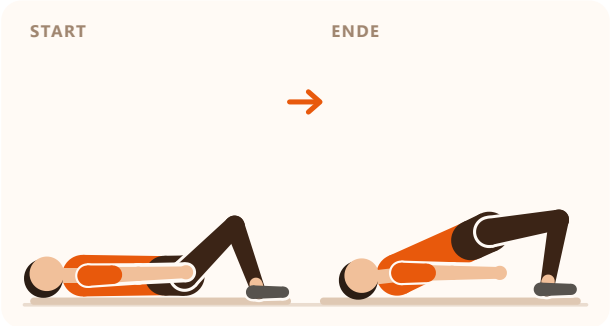
1. Knie dich hin, ein Fuß steht vorn.
2. Spann den Po des hinteren Beins an und schieb die Hüfte nach vorn.
3. Den Arm der hinteren Seite nach oben strecken.

Achte darauf: Nach dem Kräftigen immer dehnen – so bleibt der Muskel kräftig und geschmeidig.

8 Hüftbrücke

2 × 12

Wirkt auf: Po, Hüftstrecker (Gegenspieler)



1. Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt.
2. Heb das Becken an, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. Oben den Po anspannen, langsam ablegen.

Achte darauf: Starke Pomuskeln entlasten die Hüftbeuger und den unteren Rücken.

Dein 3-Wochen-Plan

3 Einheiten pro Woche, je ca. 15 Minuten

Woche	Übungen	Sätze × Wdh.
1	Knieheben im Stehen, Gestrecktes Beinheben, Hüftbrücke, Dehnung im Halbkniestand	2 × 8
2	dazu: Toter Käfer, Knieheben im Sitzen	2 × 10
3	alle 8 Übungen	2 × 10–12

So steigerst du dich

- Knieheben: Knie 5 Sekunden oben halten
- Beinheben: eine leichte Gewichtsmanschette am Knöchel
- Toter Käfer: langsamer und mit Ausatmen
- Bergsteiger: Knie bis zum Ellbogen ziehen

Mehr Bewegung im Alltag

- Jede Stunde aufstehen und ein paar Schritte gehen
- Treppe statt Aufzug
- Beim Telefonieren stehen
- Abends 3 Minuten Hüftbeuger dehnen

Trainingsprotokoll

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
1 Knieheben im Stehen						
2 Gestrecktes Beinheben						
3 Toter Käfer						
4 Knieheben im Sitzen						
5 Langsamer Bergsteiger						
6 Ausfallschritt mit Knieheben						
7 Dehnung im Halbkniestand						
8 Hüftbrücke						