



## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 3

### Thema: Unsere Hüfte

Die Hüfte ist eines der größten und wichtigsten Gelenke im menschlichen Körper und lässt sich in alle Bewegungsrichtungen bewegen. Sie spielt daher eine entscheidende Rolle für die Beweglichkeit und Stabilität im Körper. Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk, das aus dem Hüftkopf und der Hüftpfanne des Beckenknochens besteht.

Es trägt das Gewicht des Körpers sowohl im Stand als auch während der Bewegung. Eine gesunde Hüfte ermöglicht einen großen Bewegungsumfang, der für viele alltägliche Aktivitäten und sportliche Betätigungen notwendig ist.

Die Hüfte ist nach der *Gelenk für Gelenk Theorie* für Beweglichkeit gemacht. Ist sie in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt, müssen der untere Rücken und die Knie vermehrt kompensieren, was zu deren Überlastung führen kann.



In Zusammenarbeit mit dem Becken sorgt die Hüfte aber auch für die **Stabilisierung unseres Körpers** beim Gehen, Laufen, Springen etc.. Dafür verantwortlich ist vor allem eine gut aktivierte und ausgeprägte Gesäßmuskulatur.

Bei vielen Menschen heutzutage sind die Gesäßmuskeln jedoch sehr abgeschwächt, da wir so viel sitzen, dass wir uns das Gesäß regelrecht platt gesessen haben. Wenn wir dann Übungen durchführen, lassen sich diese Muskeln nicht mehr richtig aktivieren, da auch die Nervenverbindungen eingeschlafen sind. Dann sind Übungen notwendig, welche gezielt die neuromuskuläre Ansteuerung dieser Muskeln wieder verbessern, damit sie anschließend in Übungen wie der Kniebeuge oder dem Ausfallschritt auch wirklich aktiviert werden können.

Nachhaltige Verbesserung unserer Beweglichkeit bedingt, dass wir auch in den diejenigen Bereichen des Körpers, die mehr für Stabilität gemacht sind, die relevanten Muskeln aktivieren. Ansonsten kann es nämlich sein, dass der Körper in diesen Bereichen eher wieder mehr verspannt, um dadurch für Stabilität und Sicherheit in den Gelenken zu sorgen.

Mithilfe bestimmter Übungen wollen wir in diesem Kurs also die Gesäßmuskulatur gezielt aktivieren, damit bei den darauffolgenden Übungen für Stabilität in Hüfte und Becken sorgen kann.