

## Trainingsplan – Hüftbeuger trainieren

Am effektivsten ist es, wenn du EINE Übung jeden Tag je Seite zweimal eine Minute machst. Am besten so:

- Übung 1 – eine Minute – **LINKS**
- Übung 1 – eine Minute – **RECHTS**
- Übung 1 – eine Minute – **LINKS**
- Übung 1 – eine Minute – **RECHTS**

Einfach ausdrucken, mitmachen und Rückenschmerzen in den Griff bekommen!

Tag	Hüftbeuger trainiert	✓
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		
Tag 8		
Tag 9		
Tag 10		
Tag 11		
Tag 12		
Tag 13		
Tag 14		

Tag 15		
Tag 16		
Tag 17		
Tag 18		
Tag 19		
Tag 20		
Tag 21		
Tag 22		
Tag 23		
Tag 24		
Tag 25		
Tag 26		
Tag 27		
Tag 28		
Tag 29		
Tag 30		

Alles Beste,

Dein Gerd

## Hüftbeuger verkürzt - Die Übung

### Übung 1 – großer Ausfallschritt

Anfangen kannst du mit dem großen Ausfallschritt. Gehe dabei wie folgt vor:

1. Stell dich auf einen rutschfesten Untergrund an den Mattenanfang ([Trainingsmatte](#)).
2. Mach einen großen Ausfallschritt nach hinten (du kannst hier den hinteren Fuß auch ablegen)
3. Achte darauf, dass das Knie des vorderen Beines möglichst direkt über deinem Knöchel ist.
4. Lass deine Hüfte gerade und geh jetzt in die Dehnung hinein.
5. Atme dabei tief und gleichmäßig.
6. Dehne jede Seite zweimal für eine Minute.



---

#### Hinweis:

*Mach nur das was DIR gut tut. Achte außerdem darauf, dass du lieber weniger Übungen machst und diese dafür sauber ausgeführt sind. Qualität geht vor Quantität. Besser technisch perfekt ausgeführte Übungen und davon wenige, als viele Übungen, die falsch ausgeführt werden. Hintergrund: Jede Übung hat einen Effekt. Damit dieser seine volle Wirkung entfaltet, sollte jede Übung möglichst korrekt gemacht werden. Umgekehrt schaden dir falsch ausgeführte Übungen nur.*