1304 FLEXVIT Mini – Aktivierung, Mobilisierung und Prävention für Hüfte und Schulter

Ines Lederle

Samstag, 21.11.2026 14:30-16-00 Uhr

FLEXVIT Mini

Aktivierung, Mobilisierung und Prävention für Hüfte und Schulter

Übungen Hüfte:

Antippen
Füße hüftbreit öffnen, Miniband kurz oberhalb der Sprunggelenke platzieren. Knie leicht beugen, Gewicht auf linken Fuß verlagern und hier halten. Rechte Fußspitze tippt im Wechsel eine Schrittlänge nach vorn und hinten auf. Arme mit jedem Wechsel gegengleich mitführen.

Bein Abduktion im Stand
Miniband knapp oberhalb der Sprunggelenke platzieren, Gewicht auf linkes Bein verlagern, rechten Fuß vom Boden lösen und rechtes Bein seitlich so weit wie möglich abspreizen und kontrolliert wieder absenken.
Variation: Bein gestreckt nach vorne abheben, Bein gestreckt nach hinten abhweben

Kniebeuge Miniband am Knie
Aufrechter, hüftbreiter Stand, Miniband knapp oberhalb der Knie platzieren. Arme locker vor Brust halten. Knie beugen, so dass Oberschenkel waagerecht sind, Gesäß nach hinten schieben, Knie bleiben auf Höhe oder hinter Fußspitzen, Rücken gestreckt. Wieder in den aufrechten Stand kommen.

Bein Adduktion mit Miniband in Seitenlage
Miniband knapp oberhalb des linken Sprunggelenks und im rechten Mittelfußbereich platzieren. In SL auf linke Seite kommen, rechten Fuß vor gestrecktem linken Bein etwa auf Kniehöhe absetzen. Rechte Hand vor Körper abstützen, Kopf liegt auf gestrecktem linken Arm ab. Linkes Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben anheben, wieder absenken, ohne abzulegen, Bewegung wiederholen.

unterstützt durch
SPORT-THIEME

Oberschenkel-Abduktion in Seitenlage
Miniband knapp oberhalb der Knie platzieren, in die SL kommen, Knie und Hüftgelenke 90° anwinkeln, beide Hüftknochen zeigen gerade nach vorne. Hand des oberen Armes stützt vor dem Körper auf Boden ab, Kopf liegt auf ausgestrecktem unterem Arm. Das obere Bein gebeugt nach oben ziehen, ohne dass Füße Kontakt verlieren. Knie absenken, ohne abzulegen, Bewegung wiederholen.

Beckenheben mit Miniband am Knie
Minband knapp oberhalb der Knie platzieren, in RL kommen, Füße aufstellen, Arme neben Körper ablegen. Gesäßmuskulatur aktivieren und Becken anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel in einer Linie. Wieder absenken ohne Gesäß anzulegen, Bewegung wiederholen.

Beinöffnen in Rückenlage
Miniband knapp oberhalb der Sprunggelenke platzieren, in RL kommen. Beine nach oben Richtung Decke strecken, hüftbreit öffnen. Arme neben Körper ablegen. Beine möglichst weit zu einem V öffnen, Miniband auf maximaler Spannung. Beine wieder schließen, Miniband auf Zug halten, Bewegung wiederholen.

Beinstrecken im Vierfüßlerstand
Miniband im Mittelfußbereich platzieren, in Vierfüßlerstand kommen. Knie unterhalb Hüftgelenke, Handgelenke unterhalb Schultergelenke, langer gerader Rücken, Kopf und HWS in Verlängerung WS. Ein Bein gegen Widerstand des Minibands nach hinten oben ausstrecken, so dass Bein eine Linie mit Oberkörper hat. Bein wieder absenken bis Knie unter Hüftgelenk, ohne abzulegen. Bewegung wiederholen.

Übungen Schulter:
Schulteraußenrotation im Stand
Aufrechter, hüftbreiter Stand, Miniband im Mittelhandbereich platzieren. Rechter Winkel im Ellbogengelenk, Oberarme eng am Oberkörper. Handinnenflächen nach oben drehen und Unterarme nach außen führen ohne Oberarme vom Oberkörper zu lösen und langsam wieder zurückführen.

Trizepsstrecken im Stehen
Aufrechter, hüftbreiter Stand, Miniband mit rechter Hand greifen, linken Arm im Rücken anwinkeln, dass Hand auf Höhe rechtes Schulterblatt, Handinnenfläche zeigt nach außen. Rechte Hand hinter Kopf, Ellbogen zeigt nach oben, Handinnenfläche zeigt nach vorne. Mit

linker Hand Miniband hinter Rücken greifen, rechten Ellbogen in Streckung bringen, dabei Oberarm fixiert halten, langsam und kontrolliert wieder zurückführen.

Armöffnen vorn im Stand
Aufrechter, hüftbreiter Stand, Miniband im Mittelhandbereich platzieren. Arme nach unten ausstrecken, Handinnenflächen zueinander drehen, Ellbogen leicht beugen. Miniband auf leichten Zug bringen, Oberkörper aufrecht halten und Arme aus Schultergelenk heraus nach außen führen, dann Arme wieder schließen.

Armheben
Aufrechter, hüftbreiter Stand, Miniband knapp oberhalb Ellbogen platzieren. Arme angewinkelt auf Schulterhöhe nach vorne anheben, Oberarme zeigen nach oben. Handinnenflächenzueinander drehen, Ellbogen schulterbreit öffnen, damit Miniband auf Zug ist. Oberkörper aufrecht, Arme parallel möglichst weit nach oben ziehen, am höchsten Punkt Ellbogen etwas gebeugt lassen und wieder in Ausgangsposition absenken.

Armöffnen hinten im Stand
Aufrechter, hüftbreiter Stand, beide Arme hinter Körper führen, Miniband im Mittelhandbereich platzieren. Ellbogen leicht beugen, Handinnenflächen zeigen zueinander, Miniband auf Zug bringen, Schultern nach hinten unten ziehen. Oberkörper aufrecht halten und beide Arme gleichzeitig zur Seite anheben und wieder absenken.