



RATGEBER

Bewegliche Hüfte

Vier Übungen, ein Zehn-Minuten-Programm und warum eine steife Hüfte den Rücken kostet

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

swav-berlin.de

Warum ausgerechnet die Hüfte

Das Hüftgelenk verbindet Becken und Oberschenkelknochen. Es ermöglicht Gehen, Treppensteigen und den aufrechten Stand – und es muss dafür zweierlei zugleich sein: **beweglich und stabil**. Wird es steif, bleibt das Leben auf das Gelenk beschränkt.

Der Physiotherapeut Gray Cook hat dafür ein einfaches Bild geprägt, das **Gelenk-für-Gelenk-Prinzip**: Verliert ein Gelenk seine Aufgabe, übernimmt das Nachbargelenk sie – und wird dabei überfordert. Bei einer unbeweglichen Hüfte ist das die Lendenwirbelsäule. Sie soll eigentlich stabilisieren, muss nun aber bewegen. Genau daraus entstehen die typischen Folgebeschwerden.

Das Wichtigste in Kürze

- **Funktion:** Das Hüftgelenk trägt den aufrechten Gang – mit dem kräftigsten Bandapparat des Körpers.
- **Die zwei Hauptakteure:** der große Gesäßmuskel als stärkster Strecker, der Lenden-Darmbein-Muskel als stärkster Beuger.
- **Folge von Steife:** Überlastung der Lendenwirbelsäule, Rücken- und Knieprobleme, Fehlhaltungen.
- **Drei Bausteine:** die Muskeln mechanisch bearbeiten, dynamisch dehnen, gezielt mobilisieren.
- **Vier Übungen:** Ausfallschritt, Hüftrotation, bulgarische Kniebeuge, tiefe Hocke – ohne Geräte.
- **Regelmäßigkeit schlägt Dauer:** täglich zehn Minuten wirken mehr als einmal die Woche eine Stunde.

BEVOR SIE ANFANGEN

Wenn die Hüfte bereits schmerzt oder eine Diagnose vorliegt – etwa Arthrose, ein Impingement oder eine Operation in der Vorgeschichte – lassen Sie das Training vorab ärztlich oder physiotherapeutisch abklären. Trainieren Sie nie in den Schmerz hinein.

Was eine steife Hüfte anrichtet

Wer viel sitzt, verkürzt den Hüftbeuger und lässt den Gesäßmuskel verkümmern. Ansatz und Ursprung des Beugers nähern sich dauerhaft an, das Bindegewebe verliert seine Verschieblichkeit. Was folgt, ist eine Kette:

- **Schmerzen im Bereich der Lendenwirbel** — das häufigste erste Zeichen.
- **Instabilität der Lendenwirbelsäule**, weil sie Bewegungsaufgaben übernimmt, für die sie nicht gebaut ist.
- **Knieschmerzen** — das Knie liegt in derselben Kette und kompensiert mit.
- **Verklebte Strukturen im Gesäßbereich** und ein dauerhafter Spannungszustand der Muskeln.
- **Fehlhaltungen**, die sich mit der Zeit einschleifen und den Effekt verstärken.

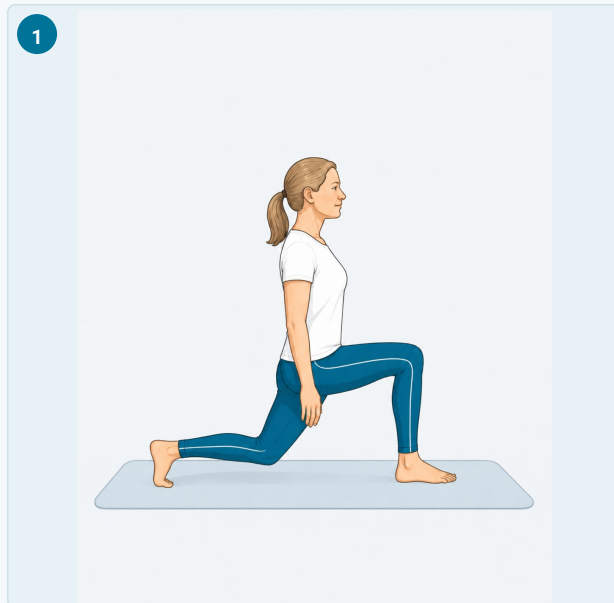


Der Schmerz zeigt sich oft nicht dort, wo die Ursache liegt.

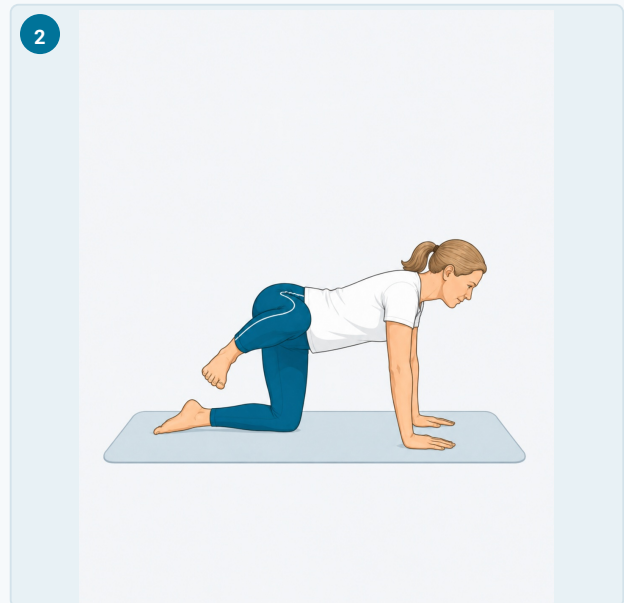
Eine bewegliche Hüfte trainiert man am besten, bevor sie steif ist.
Ist die Steife da, dauert der Weg zurück deutlich länger.

Die vier Übungen

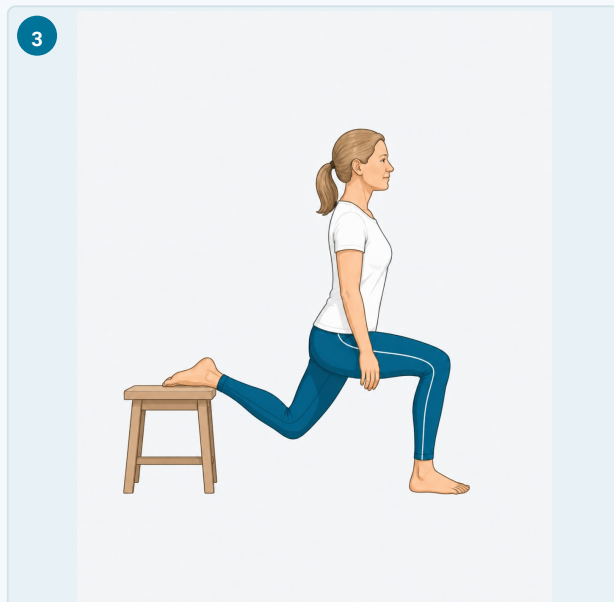
Alle vier kommen ohne Geräte aus und lassen sich fast überall ausführen. Wichtig ist bei jeder: die Wirbelsäule bleibt neutral, die Bewegung wird kontrolliert geführt, und die Endposition wird angetastet – nicht erzwungen.



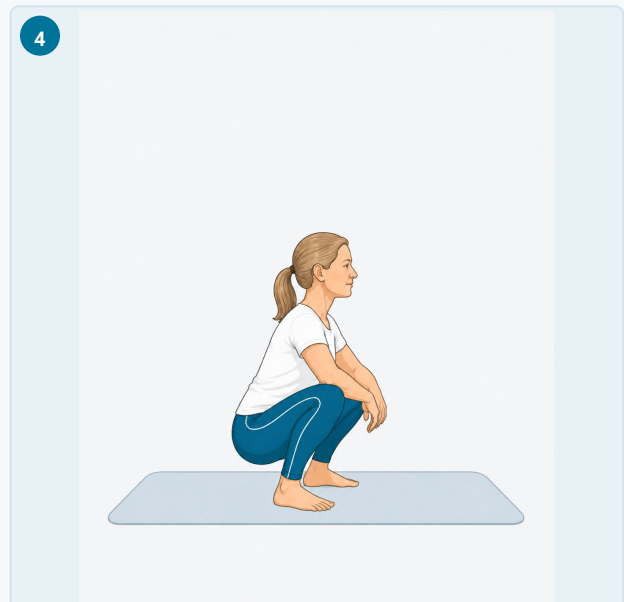
Ausfallschritt – Ferse hinten frei, Oberkörper aufrecht.



Hüftrotation – Knie anheben und nach außen führen.



Bulgarische Kniebeuge – hinterer Fußspann erhöht.



Tiefe Hocke – Fersen am Boden, Knie nach außen.

Die Abbildungen zeigen die Endposition – der Weg dorthin steht in den Tabellen unten. Jede Übung wird auf beiden Seiten ausgeführt.

1. Der Ausfallschritt

Eine dynamische Übung, die viel Körperkontrolle verlangt und den Hüftbeuger der hinteren Seite dehnt.

Start	Hüftbreiter Stand, aufrechte Haltung.
Schritt	Mit dem rechten Fuß einen weiten Schritt nach hinten. Nur der Ballen setzt auf, die Ferse bleibt frei.
Absenken	Das rechte Knie absenken, ohne den Boden zu berühren. Oberkörper bleibt aufrecht.
Zurück	Zügig in die Ausgangsposition, dann die Seite wechseln.

Für Einsteiger: erst aufnehmen, wenn die Beinmuskulatur etwas Grundkraft hat — sonst ist man nach der Einheit für den Rest des Trainings zu nichts mehr zu gebrauchen.

2. Die Hüftrotation

Aus dem Vierfüßlerstand, die sanfteste der vier — gut als Aufwärmübung.

Start	Vierfüßlerstand, Wirbelsäule neutral, Blick zum Boden.
Heben	Das rechte Knie in Richtung Brust anheben.
Kreisen	Das Knie nach außen führen und nach hinten strecken — eine große, ruhige Kreisbewegung.
Wechseln	Zurück in den Vierfüßlerstand, dann die andere Seite.

3. Die bulgarische Kniebeuge

Trainiert Gesäßmuskulatur und Oberschenkelstrecker und fordert gleichzeitig das Gleichgewicht.

Aufbau	Den Fußspann des hinteren Beins auf einen stabilen Hocker oder Stuhl legen.
Abstand	Das vordere Bein so setzen, dass beim Beugen kein spitzer Kniewinkel entsteht — aber auch nicht zu weit weg, sonst kippt das Gleichgewicht.
Beugen	Mit aufrechtem Oberkörper bis etwa 90 Grad beugen.
Strecken	Kontrolliert zurück. Einsteiger ohne Zusatzgewicht.

4. Die tiefe Hocke

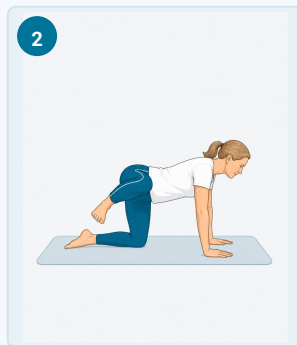
Für Kinder selbstverständlich, für viele Erwachsene nicht mehr möglich – und genau deshalb ein guter Gradmesser.

Stand	Füße schulterbreit, Fußspitzen zeigen geradeaus.
Absenken	Langsam in die Hocke gehen, bis die Knie vollständig gebeugt sind. Die Knie bleiben nach außen, nicht nach innen fallen lassen.
Halten	Der Rücken darf rund werden, die Ellenbogen liegen locker auf den Knien. Einige Sekunden halten.
Hilfen	Gelingt die Ferse nicht am Boden: ein paar Bücher unter die Fersen legen oder sich anfangs am Tisch abstützen.

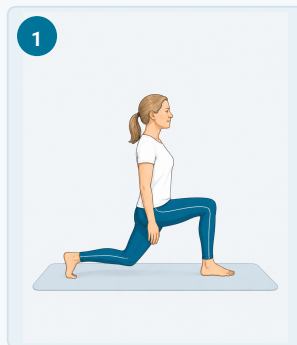
Das Zehn-Minuten-Programm

Diese Seite ist zum Ausdrucken gedacht. Sie können sie neben die Matte legen und abarbeiten – täglich, nicht einmal die Woche.

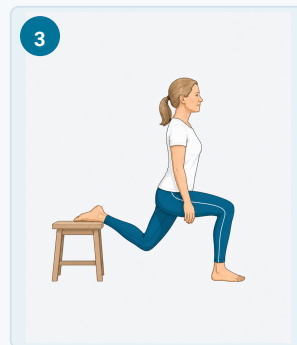
1 Min.	Aufwärmen: auf der Stelle gehen oder locker die Beine ausschütteln.
2 Min.	Hüftrotation aus dem Vierfüßlerstand – 8 bis 10 Kreise je Seite, langsam.
2 Min.	Ausfallschritt – 8 bis 12 Wiederholungen je Seite, kontrolliert.
2 Min.	Bulgarische Kniebeuge – 8 bis 10 Wiederholungen je Seite, ohne Gewicht.
2 Min.	Tiefe Hocke – dreimal je 20 bis 30 Sekunden halten.
1 Min.	Ausklang: Hüftbeuger dehnen oder mit dem Tennisball am Gesäß ausrollen.



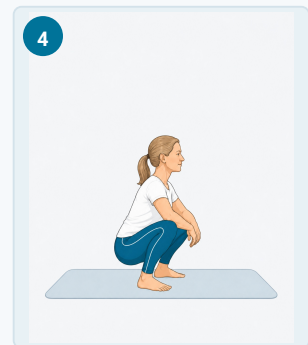
Hüftrotation
2 Min.



Ausfallschritt
2 Min.



Bulgarische Kniebeuge
2 Min.



Tiefe Hocke
2 Min.

Wie es weitergeht

- **Erst sauber, dann tiefer.** Die Bewegungsqualität geht vor dem Bewegungsumfang.
- **Alle drei Wochen steigern** – mehr Wiederholungen, längere Haltezeiten, dann erst Zusatzgewicht.
- **Als Warm-up oder Cool-down** lässt sich das Programm auch an ein bestehendes Training anhängen.
- **Ergänzend:** dynamisches Dehnen des Hüftbeugers, Faszientraining, Roll-outs mit dem Tennisball am Gesäß.

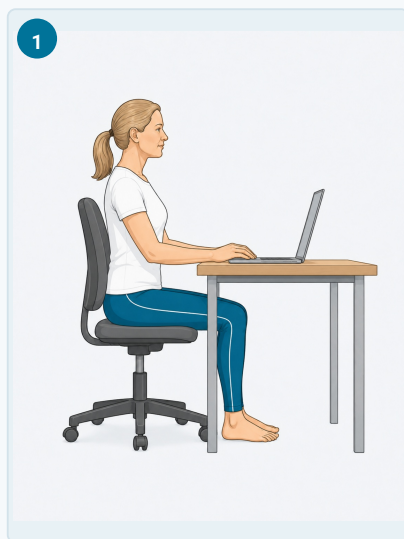
EIN PRAXISTIPP AUS ÜBER 25 JAHREN

Die meisten Menschen wollen ihre Hüfte über Nacht beweglich machen und steigern Tempo und Tiefe viel zu schnell – genau das führt zu Reizungen. Arbeiten Sie lieber täglich fünf bis zehn Minuten kontrolliert als einmal pro Woche eine Stunde mit Gewalt. Tasten Sie die Endposition sauber an, halten Sie die Wirbelsäule neutral und gehen Sie nie in den Schmerz. Gegen einen steifen Alltag hilft Geduld zuverlässiger als Ehrgeiz. – Ulrich Pötter

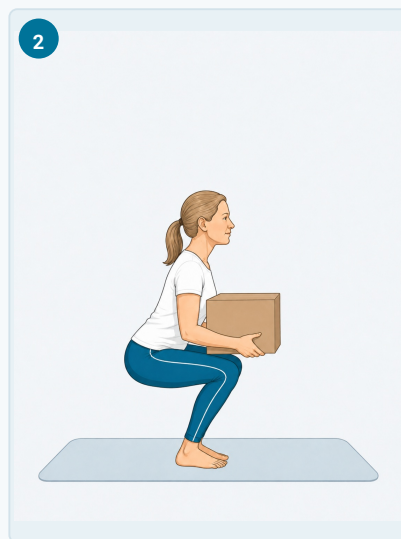
Was außerhalb der zehn Minuten zählt

Ein Training, das nur auf das Hüftgelenk zielt, bleibt wirkungslos, wenn der Rest des Tages dagegenarbeitet. Die Hüfte ist Teil eines Gesamtkonzepts.

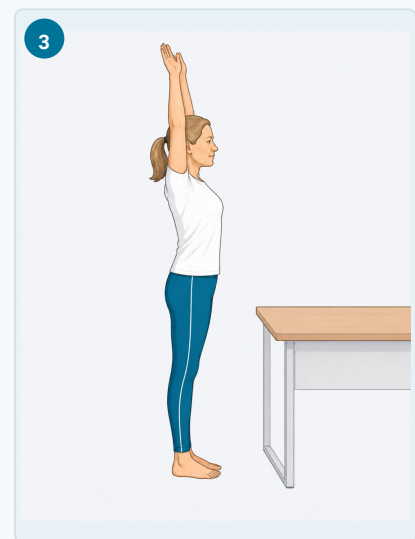
- **Bewegung im Alltag** – Spaziergänge, Treppen, regelmäßig aufstehen. Wirkt mehr als jede einzelne Übung.
- **Aufrechte Haltung am Schreibtisch** und regelmäßig aus dem Haltungsmuster ausbrechen.
- **Gesunde Ernährung** – jedes Kilo weniger entlastet das Gelenk unmittelbar.
- **Ergonomischer Schlaf** auf passendem Untergrund.



1
Aufrecht sitzen: Füße flach am Boden, Rücken lang, Bildschirm weit genug oben.



2
Aus der Hocke heben statt aus dem Rücken – Last nah am Körper.



3
Alle halbe Stunde aufstehen und strecken. Kürzer als jede Übung, wirkt öfter.

Wenn Sie tiefer einsteigen möchten

Wer das Zusammenspiel von Anatomie, Mobilisation und Training beruflich verstehen und anderen vermitteln möchte, braucht mehr als eine Übungssammlung. Die Online-Ausbildungen der SWAV-Akademie vermitteln genau dieses Handwerkszeug – ortsunabhängig, im eigenen Tempo und mit staatlich zugelassenem Abschluss.

- ▶ **Alle Online-Ausbildungen der SWAV-Akademie**
www.swav-berlin.de/online-ausbildungen
- ▶ **Staatlich zugelassene Lehrgänge (ZFU)**
www.swav-berlin.de/zfu-zugelassen
- ▶ **Der ausführliche Ratgeber zur Hüftbeweglichkeit**
www.swav-berlin.de/infos/ratgeber/hueftbeweglichkeit-trainieren-und-verbessern
- ▶ **20 Übungen für eine bessere Körperhaltung**
www.swav-berlin.de/infos/ratgeber/20-uebungen-fuer-eine-bessere-koerperhaltung

© 2026 Sport & Wellness Akademie Via Vita · swav-berlin.de

Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche oder physiotherapeutische Beratung. Bei bestehenden Beschwerden oder Diagnosen lassen Sie das Training vorab abklären.

Titelbild: lizenziertes Bildmaterial (stock.adobe.com). Die Übungs- und Alltagsabbildungen sind KI-erzeugte Illustrationen (© WellnessInPerfektion WIP GmbH, KI).