



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## **HÜFTGELENK**

Das Hüftgelenk ist ein der größten kugeligen Hüften des menschlichen Körpers und man hat natürlich auch in diesem Bereich große Probleme bei Muskeldysbalancen. Das Hüftgelenk ist für die Arthroseentwicklung anfällig. Diese vor allem erscheint, wenn die untere Gliedermaße nicht richtig zentriert ist. Das heißt die Zentrierung im Hüftgelenk nicht ausreichend ist. Wir empfehlen Balanceübungen in zentrierten Lagen und Muskelaktivierung im Beckenbereich und im Bereich der ganzen unteren Gliedermaße. Übungen für die Körpermitte, für das tiefe Stabilisierungsmuskelsystem, sichern die richtige Funktion und Zentrierung des Hüftgelenks.