

# Inhalt

	<b>Vorwort</b>	5
	Von Prof. Dr. med. H.-H. Dickhuth	
	<b>Einleitung</b>	8
	Prävention und Rehabilitation	
	<b>Sportmedizinische Grundlagen</b>	10
	Kraft, Koordination und Ausdauer	
	<b>Wissenswertes zum Hüftgelenk</b>	13
	Anatomie und Funktion	
	<b>Hüftsportgruppen</b>	14
	Konzeption	
	Methodik	
	<b>Hüftschule</b>	16
	Ziele und Maßnahmen	
	Trainingshinweise	

## Therapeutische Übungen

	<b>Übungen in Rückenlage</b>	20
	Beine lang/extensiv	
	Beine angestellt/intensiv	
	<b>Übungen in Seitlage</b>	32
	Mobilisation und Koordination	
	Kräftigung	

	<b>Übungen in Bauchlage</b>	42
	Bauchlage	
	Vierfüßler	
	<b>Übungen im Sitz</b>	48
	Koordination und Mobilisation	
	Kräftigung	
	<b>Übungen im Stand</b>	62
	Paralleler Stand	
	Schrittstellung	
	<b>Übungen an der Treppe</b>	78
	Training im Alltag	

## Sporttherapie

	<b>Übungen im Zweibeinstand</b>	88
	Paralleler Stand	
	Schrittstellung	
	<b>Übungen im Einbeinstand</b>	96
	Destabilisation über instabile	
	Standfläche und Spielbeinaktivität	
	Destabilisation über Armaktivität	
	<b>Übungen mit Partner</b>	102
	Armaktivität	
	Beinaktivität	
	<b>Sport bei Hüftarthrose</b>	108
	Die richtigen Sportarten für Sie	
	<b>Haben Sie noch Fragen?</b>	109
	Informationen	
	<b>Literatur</b>	112
	Veröffentlichungen der Autoren	