

Hüftgelenke: Dreh- und Angelpunkt der Aufrichtung

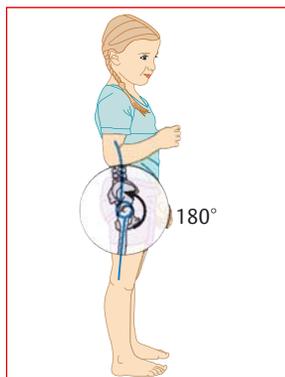
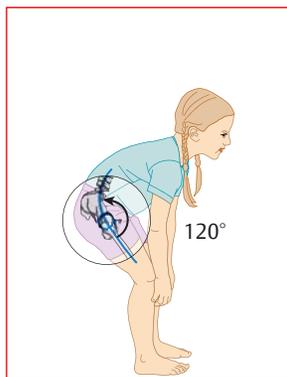
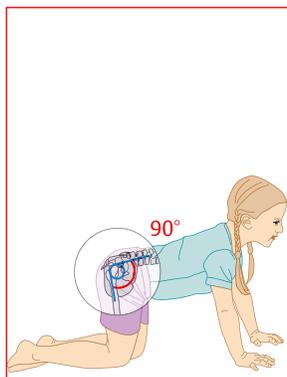
Vor vier Millionen Jahren entwickelte sich der Urmensch vom Vierbeiner zum Zweibeiner – eine gewaltige Veränderung für die Hüftgelenke: Der Oberkörper drehte von der Waagrechten in die Senkrechte. Zwei Kugelgelenke sorgen für volle Bewegungsfreiheit der Beine, raffiniert geschlungene Bänder und Muskeln sichern und bewegen das System. Mit dem richtigen Dreh im Hüftgelenk werden Höchstleistungen ermöglicht.

Knackpunkt: Viele Menschen sind in den Hüftgelenken nicht vollständig aufgerichtet. Die Bewegungsfreiheit ist eingeschränkt, schlecht positionierte Gelenkkugeln scheuern an der Hüftgelenkspfanne. Der verkürzte Iliopsoas-Muskel – das ist der kräftige Beugemuskel des Hüftgelenks – zieht das Becken gnadenlos ins Hohlkreuz. Wirklich dramatisch: Den meisten Menschen ist das nicht bewusst ist – und keiner sagt es ihnen.

Bewegliche Hüften und ein ausbalanciertes Becken sind die Schlüssel zur Lösung zahlreicher Rückenprobleme. Die Bedeutung der Hüftbeweglichkeit und speziell seiner Streckfähigkeit wird oft massiv unterschätzt. Testen Sie am besten gleich die ganze Familie mit den Selbsttests auf Seite 24.

ÜBERBLICK

- Die Entwicklung zum aufrechten Menschen war und ist für die Hüftgelenke eine riesige Herausforderung. Die Hüftstreckung ist eine lebenslange Aufgabe.
- Der dehnbare Iliopsoas-Muskel stellt die volle Beweglichkeit des Hüftgelenks sicher. Ist er verkürzt, zieht er den Rücken ins Hohlkreuz.



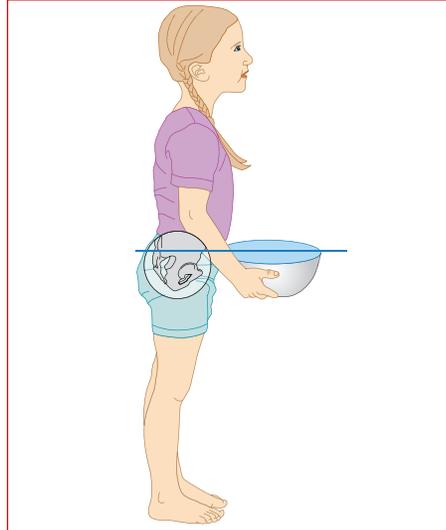
▲ Aufrichtung: bis heute eine Herausforderung für das Hüftgelenk.

Becken: Auffangschale unter der Wirbelsäule

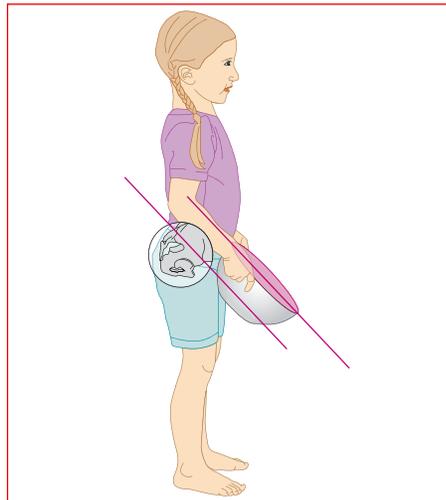
Das Becken heißt nicht nur so, es ist auch eins, gefüllt mit lebenswichtigen Organen. Der obere Beckenrand schließt den Rücken „offiziell“ nach unten ab. Inoffiziell läuft die Wirbelsäule noch wesentlich weiter hinunter, bis ans Ende des Steißbeins tief im kleinen Becken. Rücken und Becken sind unzertrennliche Teamspieler: Wie jedes andere Becken muss auch das menschliche Becken gerade gehalten werden, damit der Inhalt nicht verschüttet wird. Kippt es nach vorne, entsteht hinten ein Hohlkreuz und vorne ein Quellbäuchlein. Auch schlanke Menschen bekommen einen Überhängebauch, wenn ihre inneren Organe nach vorn drängen. Kippt das Becken zu sehr nach hinten, ist die Balance ebenfalls aus dem Lot: Muskeln werden hinten überstreckt, vorne verkürzt, die Brustwirbelsäule muss ausgleichen. Die Übung auf Seite 52 schult das perfekte Teamwork der beiden Partner Becken und Rücken.

ÜBERBLICK

- Das menschliche Becken ist tatsächlich ein Becken: Halten Sie es gerade, damit die Organe nicht „auskippen“ und keine Fehlhaltungen entstehen.
- Hohlkreuz und Quellbäuchlein sind Hinweise für ein nach vorne gekipptes Becken.



▲ Zentriert: Das Becken kann seine Funktion wahrnehmen.



▲ Ausgekippt: Die inneren Organe drücken gegen die Bauchwand.