

- Ziel** Dehnung in Hüfte und Bein, besonders der Adduktoren
- Ausgangsstellung** Sitz auf dem Boden mit angestellten Beinen
- Durchführung**
- Die Beine werden nach außen gekippt, so dass die Fußsohlen aneinander liegen
  - Die Hände halten die Füße zusammen
  - Die Beine bis zu einem deutlichen Dehnungsgefühl auseinanderspreizen
  - Diese Position mindestens 30 Sekunden halten

© Therapeutenteam Blankenese

