

<b>Ziel</b>	Kräftigung der Hüftmuskulatur
<b>Ausgangsstellung</b>	Rückenlage, ein Bein wird aufgestellt. Das zu trainierende Bein wird zunächst in eine Beugung gebracht, so dass das Theraband um den Fuß gelegt werden kann. Beide Arme liegen dicht neben dem Oberkörper, die Ellenbogen sind gebeugt.
<b>Durchführung</b>	Die Hände sind mit dem Theraband umwickelt und halten dieses fest. Das Bein wird abwechselnd gebeugt und gestreckt. Am Ende der Streckung ist das Bein parallel zum Boden, es wird nicht abgelegt. Das Rückführen des Beines in die Beugung sollte langsam und kontrolliert geschehen.
<b>Steigerung</b>	Je stärker das Band gestrafft ist, desto größer ist der Widerstand, gegen den gearbeitet werden muss. Je langsamer und kontrollierter die Übung ausgeführt wird, desto effektiver und anstrengender ist sie. Die Therabandfarbe wechseln
<b>Vereinfachung</b>	Das Band lockerer spannen. Die Übungen zügiger durchführen. Die Therabandfarbe wechseln.

© Therapeutenteam Blankenese

