

Ziel	Dehnung der Innenseiten der Hüfte und Oberschenkel
Ausgangsstellung	Stand
Durchführung	<p>Aus dem Stand wird ein Bein zur Seite abgespreizt</p> <p>Das andere Bein nimmt eine seitliche Schrittstellung ein, dabei sind Hüfte und Knie gebeugt</p> <p>Das Gewicht wird auf das gebeugte Bein verlagert. Diese Position sollte mindestens 30 Sekunden gehalten werden</p> <p>Anschließend die Seiten wechseln</p>

© Therapeutenteam Blankenese

