

Ziel	Dehnung der Hüfte
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	Ein Bein wird gebeugt, so dass die Fußsohle das Knie des anderen Beines berührt Die Arme werden in U-Halte neben dem Kopf abgelegt Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

