

Ziel	Kräftigung der Hüfte
Ausgangsstellung	Seitenlage
Durchführung	<p>Der Kopf wird mit der Hand des unteren Armes gestützt, der obere Arm stützt sich auf dem Boden auf Höhe des Brustkorbes ab</p> <p>Das untere Bein wird gebeugt</p> <p>Das obere Bein gestreckt und parallel zum Boden in der Luft gehalten, der Fuß ist angezogen</p> <p>Eine zweite Person gibt an Knie und Hüfte Druck Richtung Boden</p> <p>Die liegende Person versucht das Bein oben zu halten</p>

© Therapeutenteam Blankenese

