

<b>Ziel</b>	Hüftkräftigung
<b>Ausgangsstellung</b>	Rückenlage
<b>Durchführung</b>	Die Hände werden unter den Kopf gelegt Ein Bein wird angestellt Das andere Bein wird zur Brust gebeugt Dann hebt der Po ab und wird oben gehalten Beim Rückweg wird der Po langsam runtergelassen und anschließend das Bein langsam abgestellt
<b>Steigerung</b>	Haltephase verlängern Vereinfachung: Haltephase verkürzen

© Therapeutenteam Blankenese

