

Ziel	Kräftigung der Hüfte
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	<p>Die Beine werden angestellt</p> <p>Um eine Ferse wird ein Theraband gelegt, das bis unter den Po zieht und von diesem gehalten wird</p> <p>Das Bein mit dem Band wird Richtung Decke gestreckt</p> <p>Auf dem Rückweg lässt das Bein langsam gegen den Zug des Bandes nach und gelangt in seine Ausgangsstellung</p>

© Therapeutenteam Blankenese

