

Ziel	Dehnung der Hüfte
Ausgangsstellung	Sitz, mit angebeugtem Beinen
Durchführung	<p>Die Arme gehen zwischen die Beine, gehen weiter unter die Kniekehlen hindurch und gelangen so nach außen, dass sie die Knöchel von außen umgreifen können</p> <p>Der Kopf liegt zwischen den Knie</p> <p>Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten</p>

© Therapeutenteam Blankenese

