

Ziel	Kräftigung der Hüfte
Ausgangsstellung	Seitenlage
Durchführung	<p>Der Kopf wird auf dem unteren Arm abgelegt, der obere stützt sich auf Höhe des Brustkorbes auf dem Boden ab</p> <p>Die Beine werden leicht gebeugt</p> <p>Die Unterschenkel sind mit einem Theraband umwickelt</p> <p>Das obere Bein spreizt ab und zieht das Band etwas auseinander</p> <p>Auf dem Rückweg wird langsam gegen den Zug des Bandes nachgelassen</p>

© Therapeutenteam Blankenese

