

<b>Ziel</b>	Alternative zu Übung 078 Kräftigung der Hüfte
<b>Ausgangsstellung</b>	Rückenlage
<b>Durchführung</b>	Die Arme liegen neben dem Körper Die Beine werden gebeugt und mit den Fersen aufgestellt Oberhalb der Knie sind die Oberschenkel mit einem Theraband umwickelt Die Beine werden entgegen des Zuges des Therabandes gespreizt Auf dem Rückweg wird langsam gegen den Zug des Bandes nachgelassen

© Therapeutenteam Blankenese

