



111

**Ziel**

Dehnung der Hüfte

**Ausgangsstellung**

Rückenlage

**Durchführung**

Ein Bein wird zur Decke gestreckt und dabei mit den Händen umgriffen und gehalten. Das andere Bein wird gebeugt, der Fuß wird auf dem Oberschenkel des anderen Beines abgelegt. Der Kopf wird angehoben. Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese