

Beinübung 5: Beweglichkeit Hüfte (1)



Im Stehen; weite Schrittstellung,
beide Hände am Beckenkamm und
das Gewicht nach vorne verlagern.

Hinweise:

- Oberkörper aufrecht halten
- Hinteres Bein versuchen zu strecken
- Beide Füße zeigen in die gleiche Richtung

2 x pro Seite 20–30 Sekunden halten

bewegt.li – das Bewegungs-
und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf
www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von
Herrn Dieter Beh aus der
Rehaklinik Überruh in Isny im
Allgäu zur Verfügung gestellt.