

Beinübung 6: Beweglichkeit Hüfte (2)



Im Liegen; beide Beine aufstellen,
ein Bein mit dem Knöchel auf den
Oberschenkel legen.

Hinweise:

- Ggf. ein Kissen unter den Kopf legen
- Belastungssteigerung, indem das andere Bein mit den Händen oder einem Handtuch zum Oberkörper gezogen wird

2 × 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.