

## Beinübung 8: Kräftigung Hüfte (1)



Im Liegen; beide Beine aufstellen, Bauchnabel sanft nach innen ziehen, das Becken anheben bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden.

### Hinweise:

- Auf die Hüftstreckung achten
- Belastungssteigerung, indem ein Bein vom Boden gelöst wird. Becken darf nicht zur Seite abkippen

**3 × 20 Sekunden halten oder  
3 × 15–20 Wiederholungen**



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

Mehr Übungen findest du auf [www.bewegt.li/uebungen.html](http://www.bewegt.li/uebungen.html)

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