

Beinübung 9: Kräftigung Hüfte (2)



In Seitenlage; beide Beine angewinkelt und den oberen Arm nach vorne ziehen. Das obere Knie Richtung Decke bewegen.

Hinweise: Füße zusammen lassen
3 × 15–20 Wiederholungen



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.