

Übung der Woche (21):  
**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

**Dieter Beh**  
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang  
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368  
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de  
www.rehaklinik-ueberruh.de