

Übung der Woche (24):  
**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



**Dieter Beh**

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang

88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368

Fax 07562 75-400

[d.beh@rehaklinik-ueberruh.de](mailto:d.beh@rehaklinik-ueberruh.de)

[www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)