

Übung der Woche (25):
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



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