



## Übungen für Zuhause - HÜFTE

Haltübungen 30 Sek. lang halten  
Übungen in Bewegung 3x 15 Wiederholungen

### IN RÜCKENLAGE



Stellen Sie die Beine an. Spannen sie den Bauch und das Gesäß an und heben Sie das Becken nach oben ab und langsam von oben nach unten abrollen.  
Als Halteübung und als Bewegungsübung möglich.

### IN RÜCKENLAGE



Stellen Sie das nicht betroffene Bein an. Ziehen Sie die Fußspitze des betroffenen Beins an und führen Sie das Bein zur Seite und wieder heran.



### IM STAND



Im Wechsel ein Bein nach vorne anbeugen und nach hinten rausstrecken.  
Das Becken und den Oberkörper aufrecht halten.



Beugen sie langsam beide Knie und wieder strecken. Wichtig!  
Die Fersen bleiben auf dem Boden stehen.



Führen Sie im Wechsel erst das betroffene Bein und dann das nicht betroffene Bein zur Seite und wieder heran.