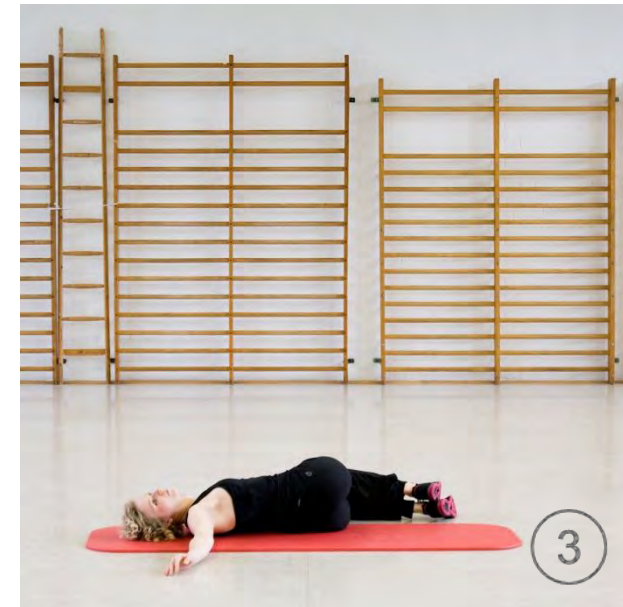
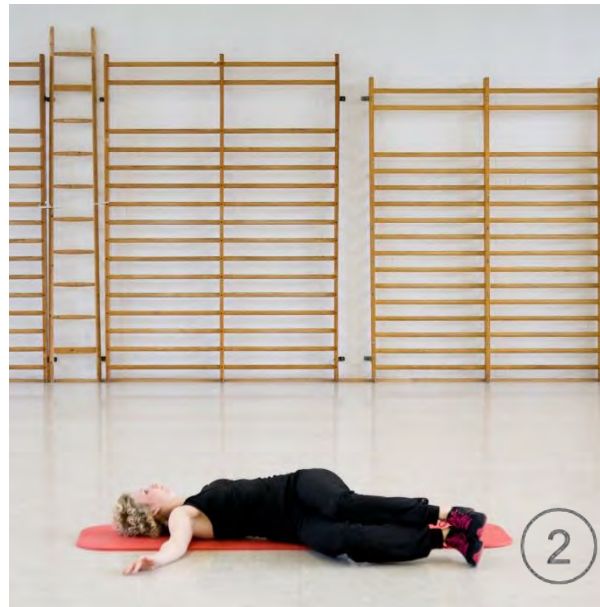


Name: Hüftrotation
Kategorie: Mobilisation
Übungs-ID: MO-01



Übungsbeschreibung:

In der Rückenlage werden die Beine im Hüft- und Kniegelenk ca. 90° angewinkelt (1). Aus dieser Position werden die Beine nach rechts geführt und auf dem Boden abgelegt. Dabei hält die linke Schulter stets Kontakt zur Matte (2). Nach ca. 2 Sekunden erfolgt die Rückführung der Beine in die Ausgangsposition bevor der Vorgang nach links durchgeführt wird (3)