

HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 6

Hintere Beinmuskulatur kräftigen

Im Vierfüsslerstand Theraband an Fuss und z. B. an Bett befestigen. Bein langsam anziehen und zurückführen. Bauchnabel einziehen, Hohlkreuz vermeiden.

Wiederholung: 10–15 Mal je Seite, 2–3 Serien.

