

## HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 1

### Abduktoren

Theraband am Fussgelenk befestigen.  
Gestrecktes Bein langsam seitlich wegziehen  
und zurückführen. Oberkörper bleibt stabil.  
Nach Bedarf an Stuhllehne oder Wand abstüt-  
zen. Wiederholung: 10–15 Mal, 2–3 Serien  
je Seite.

