

## Bewegung Juli



### Hüftbeweglichkeit 1

Stellen Sie sich mit der linken Körperseite an eine Stuhllehne und halten Sie sich mit der linken Hand daran fest. Nun das rechte Bein locker nach vorn und nach hinten schwingen lassen. 10-mal. Dann die Seite wechseln und das linke Bein ebenfalls 10-mal locker vor und zurück schwingen lassen.

### Hüftbeweglichkeit 2

Stellen Sie sich frontal vor eine Stuhllehne und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest. Nun das Körpergewicht auf den linken Fuß verlagern, den rechten Fuß vom Boden abheben und die Fußspitze nach außen drehen. Heben Sie jetzt das rechte Bein mit auswärtsgedrehter Fußspitze zur rechten Seite möglichst weit an. Dann das Bein zurückführen und etwas vor das linke Bein führen. Auch dabei bleibt die Fußspitze rechts außen gedreht. Wiederholen Sie die Übung 10-mal mit rechts und 10-mal mit dem linken Bein, dabei die Fußspitze nach links außen drehen.

