

## KWA Physio-Tipp 2/2013 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung der Standsicherheit und des Gleichgewichts
- Steigerung der Hüftstabilitätbelüftung



### **Ausgangsposition:**

Stabiler Stand, mit der Möglichkeit, sich vorne oder an der Seite festzuhalten.

### **Durchführung der Übung:**

10 x seitliches Anheben des rechtlichen Beines, dazwischen jeweils 30 Sekunden Pause. Insgesamt 4 x wiederholen. Anschließend 10 x seitliches Anheben des linken Beines, ebenfalls mit jeweils 30 Sekunden Pause und 4 Wiederholungen.

### **Anmerkungen:**

- Die Übung sollte zügig durchgeführt werden.
- Bitte darauf achten, dass die Bewegung nur im Hüftgelenk erfolgt und der Oberkörper aufrecht bleibt.
- Während der Übung können Sie zusätzlich die Zehenspitzen Richtung Knie ziehen.
- Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.
- Nach der ersten bzw. zweiten Trainingseinheit kann sich ein Muskelkater im Gesäßbereich bemerkbar machen.