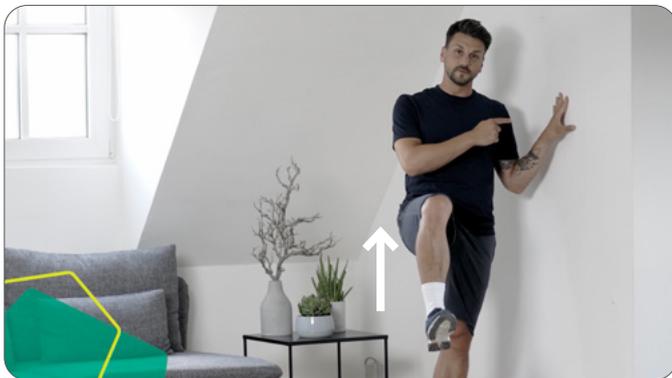
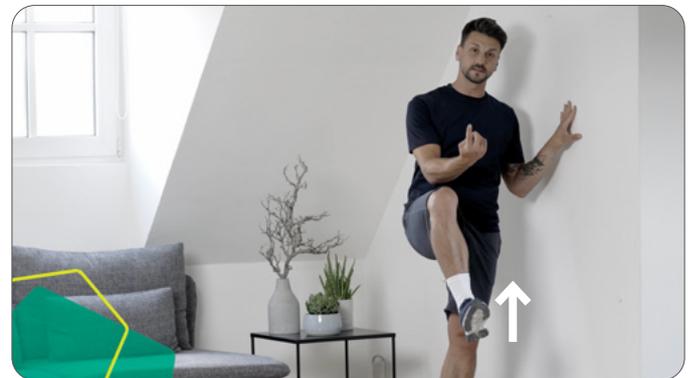


### 10 Wiederholungen pro Seite

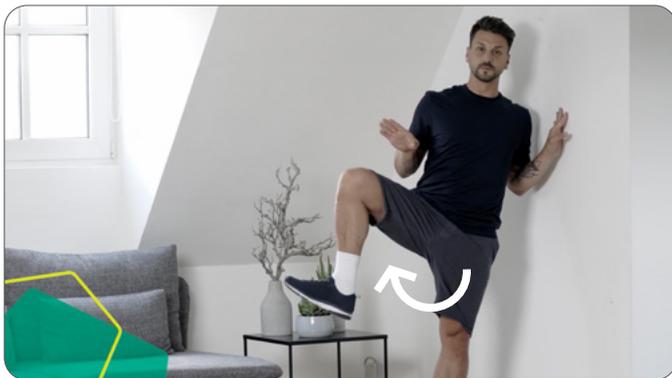
Für eine noch detailliertere Anleitung sehen Sie sich vor Beginn dieser Übung das Video von André auf unserer Website an.



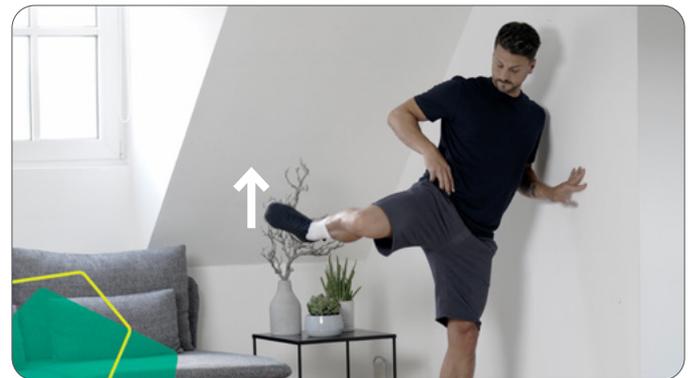
1) Mit dem Arm an der Wand abstützen und das Bein auf der anderen Seite nach oben ziehen.



2) Den Fuß anziehen, sodass die Zehen nach oben zeigen.



3) Nun das angewinkelte Bein nach außen drehen – so weit, wie es sich gut anfühlt.



4) Das Bein nach hinten bewegen und den Fuß in Richtung der Decke ziehen.

## #msundichinbewegung

## Hüftmobilisation

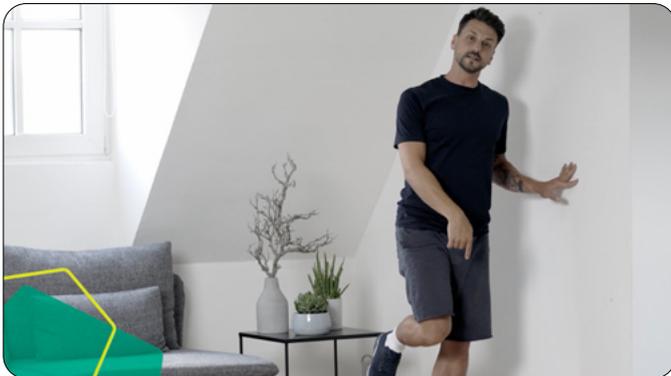
(Seite 2/2)



5) Den Fuß wieder nach unten bewegen.



6) Das Bein wieder nach innen, vor den Körper drehen.



7) Wieder zurück in die Startposition wechseln.

### Wichtig:

Zur Stabilisierung mit einer Hand an der Wand abstützen.

#msundichinbewegung