

## Übung 4 trainiert die Gesäßmuskulatur und die seitliche Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Auf einem weichen Handtuch oder einer Gymnastikmatte auf der Seite liegen.
- ▶ Das oben liegende Bein so weit wie möglich anheben.
- ▶ In dieser maximalen Abspreizposition das Bein ca. 5 Sekunden halten.

Diese Übung kann 10-mal pro Bein wiederholt werden.



Abb. 29



<http://www.springer.com/978-3-7985-1891-9>

Künstliche Hüftgelenke  
Wege aus dem Schmerz  
Lüring, C.  
2010, XII, 137 S., Softcover  
ISBN: 978-3-7985-1891-9