

# Hüftheber in „Tischposition“

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Du brauchst!            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>  |
| Das bringt's!           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>  |
| So geht's!              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit angewinkelten Knien auf den Boden setzen</li> <li>• Arme hinter Oberkörper abstützen</li> <li>• Hüfte anheben (Tischposition einnehmen)</li> <li>• Hüfte wieder langsam Richtung Boden bewegen, nicht ablegen</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul> |
| Beachte!                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußspitzen zeigen nach vorne, Füße sind parallel</li> <li>• Kopf nicht überstrecken</li> <li>• Oberkörper und Oberschenkel bilden Linie</li> </ul>   |
| Ist das noch zu schwer? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>   |
| Geht noch mehr?         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Bein ausstrecken (dabei weiterhin in einer Linie bleiben, Beinwechsel)</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>   |



So geht's!