




# Trainingsplan

Hüftbeschwerden			Gewicht
	<b>Hüftbeuger</b>	Beine(1)	
	<i>Vierfüßlerstand Wirbelsäule zeigen</i>	1. Satz 10 Wdh.	
		2. Satz 10 Wdh.	
		Pause 10 Sek.	
	<b>Leiste</b>	Beine(2)	
	<i>Setze dich auf den Boden Beine beugen &amp; Fußsohle an Fußsohle Knie zeigen nach außen Greife mit deinen Händen um deine Füße Hände zu den Füßen ziehen</i>	1. Satz 30 Sek.	
		2. Satz 30 Sek.	
		Pause 10 Sek.	
	<b>Beinvorderseite dehnen</b>	Beine(3)	
	<i>Vorderen Fuß auf den Boden setzen Knie und Fußspitze sorgen für festen Halt Mit rechten Arm den Fuß zum Gesäß ziehen Oberkörper leicht nach vorne neigen</i>	1. Satz 30 Sek.	
		2. Satz 30 Sek.	
		Pause 10 Sek.	

