



### *Muschel*

---

Mit dieser Übung trainieren Sie auf leichte Weise Ihre Hüftabspreizer. Legen Sie sich auf die nicht betroffene Seite und beugen Sie Ihre Beine. Die Hüften und die Füße liegen in eine Linie. Die Muschel ist geschlossen (Abb.1). Jetzt heben Sie langsam das oben liegende Knie, wobei Sie darauf achten das Ihre Füße aufeinander liegen bleiben. Die Muschel geht auf (Abb. 2). Jetzt senken Sie das Knie wieder langsam: die Muschel schließt sich. Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)