

# 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!