

## *Korrektur der Beinlänge stehend*



Heben Sie Ihr Bein an und haken Sie mit der Hand am Oberschenkel, direkt unter dem Gesäß, ein. Senken Sie Ihr Bein langsam ab und ziehen Sie dabei mit Ihrer Hand leicht nach oben, bis der Fuß

wieder fest am Boden steht. Dabei stets den Druck der Hand aufrecht erhalten.

Wiederholen Sie die Übung täglich dreimal pro Bein.