

Ein Bein zur Seite führen in Kniebeugeposition alternierend

Unterkörper: Unterschenkelmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Abduktoren

Kniebeugeposition (tiefe Hocke), wobei ein elastisches Gummiband zwischen die Beine gespannt wird (etwas oberhalb der Knie), abwechslungsweise ein Bein auf die entsprechende Seite verschieben (Fuss vollständig abstellen) und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung:

Ausgangslage in der Kniebeugeposition bleibt stets stabil/unverändert.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

