

## Extension und Flexion des Beines im Vierfussstand - links

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Vierfussstand (Gesicht/Blick nach unten gerichtet), das Trainingsbein (links) ist leicht vom Boden abgehoben. Mit dem (linken) Fuss in die Schlaufe eines elastischen Gummibandes steigen (Band um Fusssohle legen), das andere Ende des Bandes um den Oberschenkel des am Boden abgestellten (rechten) Beines legen. Aus dieser Position das Trainingsbein nach hinten ausstrecken (Ferse auf Gesässhöhe), um das Band zu dehnen/spannen (einseitige leg press). Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangsposition beugen.

### Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und ausgestrecktes Bein bilden ungefähr eine Linie, kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

