

## Übungserklärung

### Extension und Flexion eines Beines sowie der Arme in Rückenlage alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Rückenlage mit angehobenen und angewinkelten Beinen (ungefähr rechter Winkel in den Kniegelenken), die Füße befinden sich in den Schlaufen, der Gymnastikstab wird mit beiden Händen im Obergriff auf Brusthöhe gehalten (Handrücken zeigen zum Boden), abwechslungsweise beide Arme und je ein Bein gegen den Widerstand der Gummizüge in Verlängerung der Körperlängsachse ausstrecken und zurück in die Ausgangsposition führen.

**Achtung:** Bauch aktiv anspannen, der untere Rücken darf sich nicht vom Boden abheben (kein Hohlkreuz).

**Erleichtern:** Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

**Erschweren:** Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

## Bildliche Darstellung

