

## Extension und Flexion eines Beines im Stand - links

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, das Trainingsbein (links) leicht vom Boden abgehoben, mit dem Fuss des Trainingbeines ein elastisches Gummiband halten (Band um den Fussrist/die Fusssohle legen), mit dem Standbein (rechts) das andere Ende des Gummibandes auf dem Boden fixieren. Aus dieser Position das Trainingsbein (links) anheben (Knie bis auf Hüfthöhe anwinkeln - einseitige Hüftflexion) und zurück in die Ausgangsposition senken.

### Achtung:

Bauch bewusst anspannen, Oberkörper möglichst stabil halten.

### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

