

## Extension und Flexion des Beines in Bauchlage - links

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur

Bauchlage, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen). Das Trainingsbein (links) anwinkeln (Knieflexion) bis der Unterschenkel/die Fusssohle senkrecht nach oben zeigt, wobei der Oberschenkel weiterhin stabil am Boden aufliegt. Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangsposition senken. Optional das Trainingsbein nicht vollständig absetzen für eine höhere Intensität der Belastung.

### Achtung:

Bewegung findet ausschliesslich im Kniegelenk statt (Oberkörper und Oberschenkel bleiben stabil am Boden).

### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

