

Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alternierend

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Liegestützposition (hoher Stütz, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), abwechselnd ein Bein anwinkeln und leicht vom Boden abheben (Knie zwischen die Arme führen).

Achtung:

Oberkörper möglichst stabil halten; kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

Erleichtern:

Grundposition nur halten (Liegestützposition); Bein kaum vom Boden abheben und/oder weniger weit nach vorne führen.

Erschweren:

Zusatzgewicht an den Beinen; instabile Unterlage für die Arme.

Variante:

Knie diagonal (über Kreuz) zum gegenüberliegenden Arm führen.

