

Extension und Flexion eines Beines in Rückenlage alternierend

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, wobei die Schultern vom Boden abgehoben werden, die gestreckten Arme zeigen dabei senkrecht nach oben (Vorhalteposition), die Beine sind angewinkelt, so dass die Unterschenkel parallel zum Boden nach vorne zeigen, die Oberschenkel sind nach schräg hinten gerichtet (ca. 45 Grad Winkel im Kniegelenk). In dieser Position (deadbug) befinden sich die Ellenbogen nahe der Knie. Zwischen den Armen wird ein elastisches Gummiband gehalten (Band um die Handkanten/Handgelenke legen), wobei die Arme/Schultern stets auseinander gedrückt werden (Aussenrotation der Schultern). Abwechslungsweise die Hüfte beugen und das jeweilige Knie strecken, so dass das Bein in Verlängerung des Körpers nach schräg vorne zeigt.

Achtung:

Schulterblätter nicht vollständig absetzen; Schultern bewusst nach aussen drücken.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

