

## Anheben und Senken des Beines im Vierfussstand alternierend

Ganzkörper: Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Vierfussstand (Gesicht/Blick zeigt nach unten), wobei beide Beine leicht vom Boden abgehoben sind (rechter Winkel im Kniegelenk, Oberschenkel senkrecht und Unterschenkel parallel zum Boden, Knie nahe beim Boden), zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band etwas oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen). Aus dieser Position abwechslungsweise ein Bein anheben, dabei bleibt die Position des Beines (Winkel im Kniegelenk) praktisch unverändert. In der Endposition zeigt die Fusssohle nach oben, der Unterschenkel ist senkrecht und der Oberschenkel parallel zum Boden gerichtet. Anschliessend das Trainingsbein zurück in die Ausgangsposition senken, um die Übung mit dem anderen Bein auszuführen.

### Achtung:

Bewegung aus dem Gesäss auslösen, Bauch einziehen, nicht ins Hohlkreuz drücken und Gesässmuskeln anspannen. Bein bis maximal in die Waagrechte anheben.

### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

