

Extension und Flexion der Beine in Rückenlage

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Trainierender: Liegt in Rückenlage mit angehobenen gestreckten Beinen, Hände im Nacken oder flach seitlich auf dem Boden abgelegt, durch Beugen und Strecken der Beine wird der Partner auf und ab bewegt (Beinpresse).

Partner: Lehnt sich aus dem Stand mit der Brust auf die angehobenen Füße (Fusssohlen) des aktiven Teilnehmers (leichte Vorlage, gute Körperspannung).

Achtung:

Knie bleiben stets zentral über den Füßen (kein nach innen Kippen).

Erleichtern:

Aufrechterer Stand des passiven Teilnehmers.

Erschweren:

Stärkere Vorlage des Partners; Zusatzgewicht für den passiven Teilnehmer (auf der Brust oder den Schultern).

