

Extension und Flexion eines Beines in Rückenlage alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, 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 Beinen wird ein elastisches Gummiband gehalten (Band um die Fussaussenriste legen). 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.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

