

Extension und Flexion eines Beines in Rückenlage alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Arme liegen seitlich flach am Boden auf (oder die Hände unter dem Gesäss platzieren/oder die Hände hinter dem Kopf verschränken), die ausgestreckten Beine sind leicht vom Boden abgehoben, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussriste/-sohlen legen). Aus dieser Position abwechslungsweise ein Bein anwinkeln (Unterschenkel praktisch parallel zum Boden, Oberschenkel ca. 90 Grad zum Körper - einseitige Hüftflexion) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

Achtung:

Ständiger Kontakt des Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen), Beine nicht absetzen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

