

Extension und Flexion des Beines in Schulterlage - links

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Schulterlage, die Arme seitlich neben dem Körper auf dem Boden ablegen, ein Bein (rechts) angewinkelt mit dem Fuss/der Ferse auf dem Boden aufgestellt (Ferse etwas vor dem Knie platzieren, ungefähr 90 Grad Winkel im Kniegelenk), das andere (linke) Bein wird auch angewinkelt aber vom Boden abgehoben, das Becken wird ebenfalls angehoben. Mit der Ferse des Beines in Hochhalteposition wird in die Schlaufe eines elastischen Gummibandes gestiegen, das andere Ende des Bandes wird fixiert, indem das Band um den Unterschenkel (gleich unterhalb des Knies) des abgestellten Beines gelegt wird. Aus dieser Position das Trainingsbein (links) strecken (einseitige leg press - Knieextension) und wieder zurück in die Ausgangsposition führen/beugen.

Achtung:

Oberkörper, Oberschenkel und ausgestrecktes Bein bilden in der Endposition praktisch eine Linie, Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf, Becken parallel zum Boden halten (nicht seitlich hängen lassen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

