

## Übungserklärung

### Anheben und Senken des Beines in Schulterlage – rechts

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur

Schulterlage (Gesäss anheben, Körperspannung), die Hände neben den Körper legen (oder darauf verschränken), ein Bein (links) ausgestreckt auf einem Gegenstand (z.B. Helm) platziert, das andere Bein ausgestreckt in Hochhalte, das Trainingsbein (rechts) senken und heben.

**Achtung:** Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht durchhängen lassen, Bauch anspannen).

**Erleichtern:** Bein in Hochhalte weniger anheben.

**Erschweren:** Zusatzgewicht (am Trainingsbein oder auf der Hüfte).

## Bildliche Darstellung

