

Anheben und Senken der Beine 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), zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), ausgestreckte leicht angehobene Beine im ständigen Wechsel auf und ab bewegen (Hüftflexion/-extension).

Achtung:

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

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

