

Anheben und Senken des Beines in Bauchlage - links

Unterkörper: Gesässmuskulatur

Bauchlage, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), ein Bein (links) leicht angehoben. Aus dieser Position das nur leicht gebeugte Trainingsbein (links) deutlich anheben (einseitige Hüftextension) und zurück in die Ausgangsposition senken.

Achtung:

Trainingsbein nicht vollständig absetzen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

