

## Anheben und Senken eines Beines in Liegestützposition alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Liegestützposition (hoher Stütz/high plank, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), abwechselnd ein Bein heben und senken (alternierende Hüftextension).

### Achtung:

Oberkörper stabil halten, kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen; Zusatzgewicht (an den Beinen und/oder auf dem Rücken); instabile Unterlage für die Arme.

### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

### Variante:

Unterarmstütz (statt Liegestützposition).

