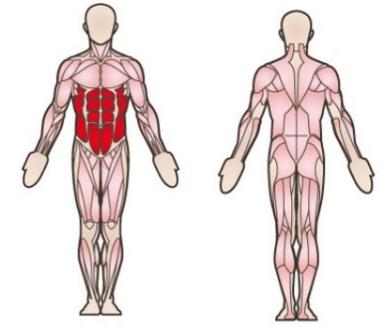


# Extension und Flexion der Beine im aufrechten Unterarmstütz



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Beine möglichst langsam und kontrolliert zur Hockstellung bewegen (Knie zum Oberkörper ziehen), um anschliessend im selben Tempo in die Startposition zurückzukehren.

Achtung: Nicht mit Schwung arbeiten und nicht aus einer Überstreckung beginnen. Vorsicht bei Problemen im Lendenwirbelsäulenbereich.

**Erleichtern:** Endposition nur halten. Beine weniger weit anheben.

**Erschweren:** Übung mit gestreckten Beinen ausführen. Zusatzgewicht an den Beinen.

### Startposition



- Unterarmstütz, Rücken am Polster anliegend.
- Beine gestreckt.
- Kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

### Endposition



- Beine in angezogen in Hockstellung.
- Gesäss leicht vom Polster entfernt.