

Kniebeuge – Fitnessband

Material:

Fitnessband

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, unterer Rücken

Ausgangsstellung:

Stelle dich aufrecht hin und spanne das Fitnessband unter deine Füße, entlang der Hüfte und von hinten über die Schulter. Halte in jeder Hand ein Ende des Bandes und blicke dabei nach vorne (Bild 1).

Übungsausführung:

Versuche, aus der Ausgangsstellung das Gewicht auf die Fersen zu verlagern und beuge nun die Knie soweit wie möglich. Achte darauf, dass die Knie immer senkrecht über den Füßen sind und nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule (Bild 2). Aus der tiefen Position nach oben gehen und für kurze Zeit die Ausgangsstellung einnehmen. Bei der Entspannung ein- und bei der Anspannung ausatmen. Reguliere über die Spannung des Bandes den Schwierigkeitsgrad. Wiederhole diese Übung mehrfach.

