

Vierfüßlerstand – Fitnessband

Material:

Fitnessband

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, unterer Rücken

Ausgangsstellung:

Gehe in den Vierfüßlerstand und stütze dich mit den Händen auf dem Boden ab. Spanne das Fitnessband um die rechte oder linke Fußsohle und die Enden um die Handflächen. Blicke in Richtung Boden (Bild 1).

Übungsausführung:

Strecke das Bein und den entgegengesetzten Arm langsam aus. Versuche, den Oberkörper, das Bein und den Arm in einer Linie zu halten (Bild 2). Anschließend gehe in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung mehrfach und wechsel im Anschluss das Bein und den Arm. Bei der Entspannung ein- und bei der Anspannung ausatmen. Über die Spannung des Bandes den Schwierigkeitsgrad regulieren.

