

## Ausfallschritt – Fitnessband

### Material:

Fitnessband

### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rumpfmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Gehe in die die Schrittstellung und spanne das Fitnessband unter deinem vorderen Fuß durch, entlang der Hüfte und von hinten über die Schulter. Halte in jeder Hand ein Ende des Bandes. Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Blick geht nach vorne (Bild 1).

### Übungsausführung:

Verlagere nun den Körperschwerpunkt nach unten, indem du beide Knie beugst. Beide Knie haben in der tiefsten Position einen 90°-Winkel (Bild 2). Drücke dich aus dieser Position langsam nach oben in die Ausgangsstellung. Atme bei der Entspannung ein und bei der Anspannung aus. Reguliere über die Spannung des Bandes den Schwierigkeitsgrad. Wiederhole diese Übung mehrfach, wechsel im Anschluss das Bein.

