

Beinmuskulatur 1 – Fitnessband – Partnerübung

Material:

Fitnessband

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Stellt euch etwa einen Meter voneinander entfernt auf. Eure Schultern zeigen zueinander. Person A steht auf dem Fitnessband, während Person B das Fitnessband um den von A entfernten Fuß gelegt hat. B steht immer nur auf einem Bein, das andere Bein ist leicht vom Boden angehoben und beigestellt (Bild 1).

Übungsausführung:

Person B versucht aus der Ausgangsstellung das von Person A entfernte Bein um etwa 45° vom Körper abzuspreizen (Bild 2). Der Oberkörper bleibt bei der Ausführung stabil. Nach einigen Wiederholungen wechselt die Aufgabe. Den Ablauf sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein durchführen.

