

## Beinmuskulatur 3 – Fitnessband – Partnerübung

### Material:

Fitnessband

### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Stellt euch etwa ein bis zwei Meter voneinander entfernt auf. Die Vorderseite von Person B zeigt zur Schulter von Person A. Sie steht auf dem Fitnessband, während Person B das Fitnessband um einen Fuß gespannt hat. B steht immer nur auf einem Bein, das andere Bein ist minimal vom Boden abgehoben (Bild 1).

### Übungsausführung:

Person B versucht, aus der Ausgangsstellung das Bein, um das das Fitnessband gespannt ist, um etwa 45° vom Körper nach hinten oben abzuspreizen (Bild 2). Der Oberkörper bleibt bei der Ausführung stabil. Nach einigen Wiederholungen wechselt die Aufgabe. Die Übung sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein durchführen.

