

## Fitnessband (Beine 1)



### 1. Schritt

Hüftbreiter Stand. Bandenden mit leichter Spannung greifen.

### 2. Schritt

Leichte Vorneigung, gerader Rücken, Knie beugen (max. bis Oberschenkel parallel zum Boden sind).

**Vorsicht:** Knie gehen nicht über die Zehen hinaus (damit ist für Anfänger eher sichergestellt, dass der Rücken gerade bleibt)



Die Bewegung sollte 8 – 15 Mal durchgeführt werden. Je nach Wunsch, kann die gesamte Übung bis zu 5 Mal absolviert werden.