

# Beinstation

# FIT IM GRÜTT

**Ziel:** Kräftigung der Beinmuskulatur

## Training mit dem Gummiband (Latexband)

Um ein effektives Training durchzuführen, sollte das Band bereits in der Ausgangsposition jeder Übung leicht gespannt sein. Einen kontinuierlichen Erfolg erzielen Sie, wenn Sie die Übungen mit der Zeit intensivieren. Dies kann z.B. durch eine Erhöhung der Wiederholungszahlen, der Wiederholungssätze oder durch Variation des Tempos der Übungsausführung erzielt werden.

### Übung für die Beinaußenseite (Abduktoren)

- das Übungsband an der Haltestange befestigen und um ein Bein legen (Schlaufenbein)
- das Knie des Standbeines leicht beugen, den Blick nach vorne richten, die Bauchmuskulatur anspannen
- die Beinaußenseite des „Schlaufenbeines“ anspannen
- das „Schlaufenbein“ nach außen abspreizen, in die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung wiederholen

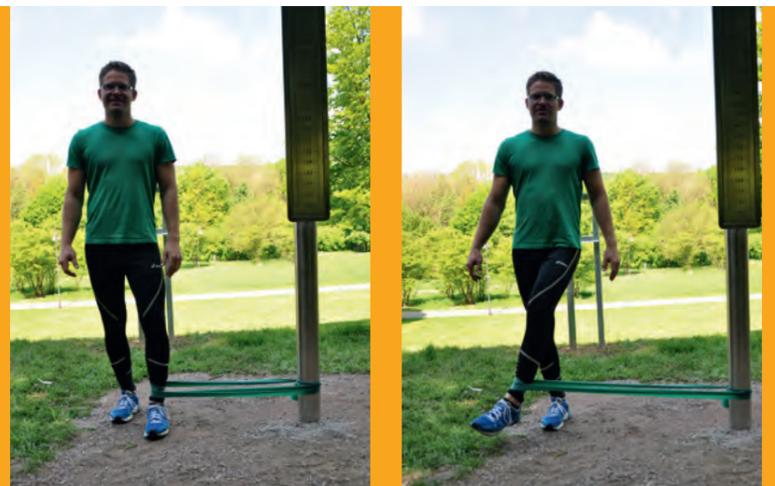
3 x 8 pro Bein



### Übung für die Bein Beininnenseite (Adduktoren)

- das Übungsband an der Haltestange befestigen und um ein Bein legen (Schlaufenbein)
- das Knie des Standbeines leicht beugen, den Blick nach vorne richten, die Bauchmuskulatur anspannen
- die Beininnenseite des „Schlaufenbeines“ anspannen
- das „Schlaufenbein“ am Standbein seitlich vorbei ziehen
  - in die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung wiederholen

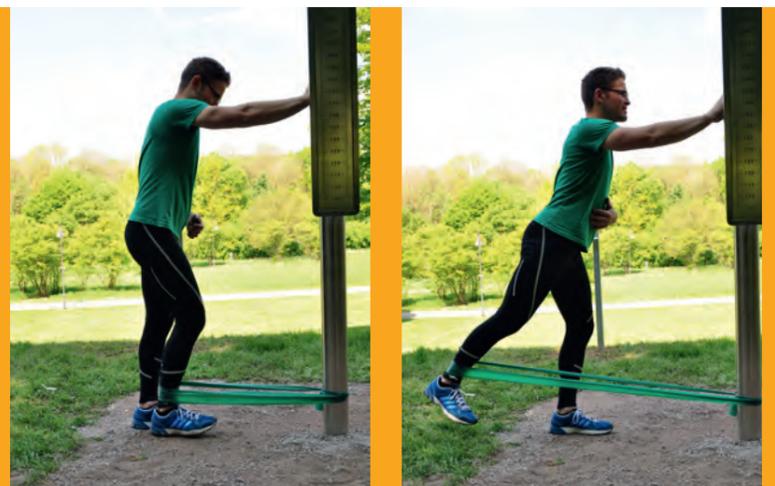
3 x 8 pro Bein



### Übung für die Gesäßmuskulatur

- das Übungsband an der Haltestange befestigen und um ein Bein legen (Schlaufenbein – es hilft die eine Hand am Gerät zu haben, um das Gleichgewicht zu halten)
- das Knie des Standbeines leicht beugen, den Blick nach vorne richten, die Bauchmuskulatur anspannen
- die Gesäßmuskulatur und die Hüftstrecker anspannen
- das „Schlaufenbein“ in leicht gebeugter Knieposition nach hinten „drücken“, danach zurück in die Ausgangsposition

3 x 8 pro Bein



# Beinstation

# FIT IM GRÜTT

**Ziel:** Kräftigung der Beinmuskulatur  
Variation für den Oberkörper

## Übung für die Oberschenkel

- das Übungsband an der Haltestange befestigen und um ein Bein legen (Schlaufenbein)
- das Knie des Standbeines leicht beugen, Blick nach vorne richten, die Bauchmuskulatur anspannen
- Hüftbeuger des „Schlaufenbeines“ anspannen und das Knie nach „vorn und oben“ ziehen, danach zurück in die Ausgangsposition

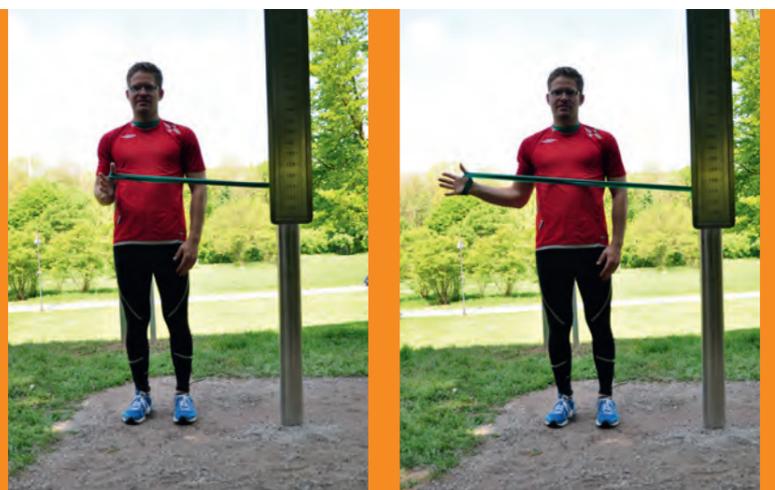
3 x 8 pro Bein



## Übung für die Schulter/Arme: Außenrotation

- das Übungsband auf Ellenbogenhöhe an der Haltestange befestigen und um das Handgelenk („Schlaufenhandgelenk“) wickeln, 90 Grad-Winkel im Ellenbogen, Daumen nach oben, Parallelstellung zum Gerät, Knie leicht beugen, Blick nach vorne
- Oberarm nach außen drehen und das „Schlaufenhandgelenk“ weg von der Stange bewegen, bis sich der Unterarm vor dem Bauch befindet, Ellenbogen verbleibt in Anfangsposition, langsam zurückbewegen

2 x 10 pro Arm



## Übung für die Schulter/Arme: Innenrotation

- das Übungsband auf Ellenbogenhöhe an der Haltestange befestigen und um das Handgelenk („Schlaufenhandgelenk“) wickeln, 90 Grad-Winkel im Ellenbogen, Daumen nach oben, Parallelstellung zum Gerät, Knie leicht beugen, Blick nach vorne
- Oberarm nach außen drehen und das „Schlaufenhandgelenk“ weg von der Stange bewegen, bis sich der Unterarm vor dem Bauch befindet, Ellenbogen verbleibt in Anfangsposition, langsam zurückbewegen

2 x 10 pro Arm



## Dehnübung: Oberschenkelmuskulatur Vorder-/Rückseite

1. Mit einer Hand den Fuß soweit zum Gesäß ziehen, bis ein leichtes Ziehen an der Oberschenkelvorderseite spürbar wird, dabei den Bauch anspannen und kein Hohlkreuz machen, Standbein leicht gebeugt
2. Das fast gestreckte und abgespreizte Bein mit der Ferse auf dem Boden stellen und den Oberkörper mit geradem Rücken so weit nach vorne beugen, bis ein leichtes Ziehen an der Oberschenkel-Rückseite spürbar ist (Gewicht bleibt auf dem Standbein)

je 2 x 10-20 Sekunden pro Seite

