



Link zur Anleitung

## Bein-FIT

**Ziel:** Beinmuskulatur kräftigen durch Kniebeugen

**Ausgangsposition:** Seitlich oder frontal an die Haltestange stellen, Füße parallel und schulterbreit auseinander, Blick ist nach vorne gerichtet

**Übungsausführung:**

- Beine langsam beugen und strecken, Oberkörper gerade nach vorne neigen
- Beim Beugen die Knie über den Füßen führen (keine X- oder O-Beinstellung)
- Fersen belasten, Gesäß senkt sich nach hinten ab, Rücken gerade
- In tiefster Position befinden sich die Knie über den Fußspitzen, nicht davor

Leicht



3 x 10-12 Wiederholungen

- Kleine Kniebeuge bis 120° Kniewinkel mit Festhalten an der Haltestange

Mittel



3 x 10-12 Wiederholungen

- ½ Kniebeuge bis 90° Kniewinkel mit Armschwung nach vorne
- Beide Beine gleichmäßig belasten, langsame Bewegungsumkehr

Schwer



3 x 8-10 Wiederholungen pro Seite

- In Schrittstellung einen Ausfallschritt machen und die Knie beugen
- Gewichtsbelastung bleibt mittig über beiden Beinen
- Vorderes Knie befindet sich in tiefster Position über der Fußspitze, nicht davor

