



Link zur Anleitung

## Bein-FIT

**Ziel:** Beinmuskulatur kräftigen an der Treppe

Leicht



10-12 Wiederholungen

- Treppenstufen vorwärts hoch und rückwärts wieder hinuntersteigen
- Oberkörper aufrecht, Arme locker mitschwingen

Mittel



3 x 10-12 Wiederholungen

- Beide Fußballen auf eine Treppenstufe stellen, Fersen schweben frei in der Luft
  - Mit den Füßen in den Hochzehenstand drücken
- Steigerung:** Einbeinige Übungsausführung möglich

Schwer



3 x 10-12 Wiederholungen

- Einbeinig auf eine hohe Treppenstufe steigen
  - Standbein strecken, anderes Knie im 90° Winkel anheben
  - Arme diagonal mitschwingen
- Steigerung:** Oben abspringen und in der Luft die Fußposition wechseln

