



Fitness- und Gesundheits-Coach  
in München

info@luxuryfit.de

# Be *füt* Stay *füt*

## Kniebeuge mit Pezziball

**Deine Gesundheit – dein höchstes Gut!** Die solltest du dir erhalten – ein Leben lang. Zu wenig Bewegung, einseitige körperliche Haltung und Dauerstress im Alltag führen zu einer verkürzten und abgeschwächten Muskulatur. Übergewicht und Verspannungen beeinträchtigen das Wohlbefinden. Kommt dir das bekannt vor? Jetzt ist es Zeit, etwas zu verändern! Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, an seine Gesundheit zu denken und etwas zu unternehmen.

**Kniebeuge mit Pezziball** bzw. mit einem anderem Gegenstand wie Wasserflasche o. ä. – durch diesen zusätzlichen Gegenstand sprichst du Rücken und Schulter vermehrt an und aktivierst deine Rumpfspannung noch stärker. Die Übung für gesunde Gelenke, Beweglichkeit und Kraft, um den Alltag spielend leicht zu meistern und ganz nebenbei – im wahrsten Sinne des Wortes – eine gute Figur zu machen. Arbeite später unbedingt mit Gewichten (das kann am Anfang auch z. B. ein schwerer Rucksack auf dem Rücken sein), die Anforderung sollte nach und nach gesteigert werden.

Die Kniebeuge ist eine effektive, alltagsnahe Ganzkörperübung. Formt Beine, Po, Bauch, den ganzen Body, stabilisiert die Gelenke.

Durch diese komplexe Übung verbrennst du ordentlich Fett (bei konsequenter Belastung gehe an deine persönliche Grenze). Wichtig ist die saubere Ausführung.

Stelle dich für diese Variante etwas über schulterbreit auf, lasse deine Fußspitzen etwa 45 Grad nach außen zeigen. Baue nun Körperspannung auf und ziehe deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Setze dich nach hinten/unten, so tief du kommst (wie auf einen Stuhl), den Oberkörper aufrecht halten. Halte eine konstante Beinlinie ein – die Knie bewegen sich zu keiner Zeit nach innen, drücke sie dazu fest nach außen, sodass sie immer in Richtung deiner Fußspitzen zeigen.

Die Arme nimmst du gegengleich (mit dem Ball) nach oben bis knapp über deinen Kopf. Drücke dich aus dem ganzen Fuß wieder nach oben und nimm die Arme dabei runter. Halte die Spannung.

Beginne die Übung 1 Minute am Stück auszuführen, mache so viele Wiederholungen, wie es dir bei sauberer Ausführung (!) möglich ist. Mache nur eine kurze Pause (30 Sekunden) und halte drei Runden durch. Zähle deine Wiederholungen in jeder Minute – vielleicht schaffst du morgen schon eine mehr?

Viel Spaß, Deine Daniela!

