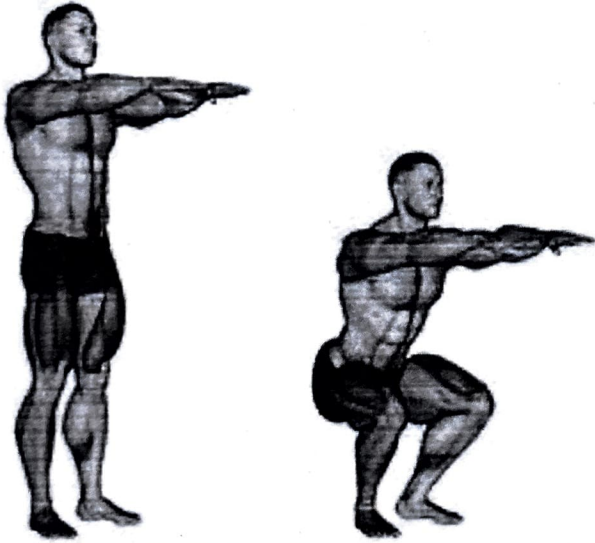


Squad

vordere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Materialien: keine



Ausgangsstellung und Bewegungsbeschreibung

- Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander stellen, Zehen leicht nach außen drehen, Arme in Vorhalte.
- Beine langsam beugen (bis maximal 90 Grad) und wieder strecken.
- **ACHTUNG:** Die Knie dürfen NICHT über die Zehenspitzen hinausragen.
- Den Oberkörper gerade halte und nicht nach vorne kippen