

Kniebeugen (Squads)

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter Stand, dabei sind die Knie leicht gebeugt und nach außen gedreht • Arme parallel zum Boden auf Schulterhöhe ausstrecken • Knie beugen, Arme bleiben parallel zum Boden • Rücken bleibt gerade • Gebeugte Knie bleiben hinter den Fußspitzen • Langsam wieder in die Ausgangsposition zurück
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Knie nicht ganz durchdrücken • Langsame Ausführung • Gebeugte Knie bleiben hinter den Fußspitzen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Jede Kniebeuge endet in einem Streck sprung, Arme zeigen dabei zum Boden • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!