

Squat in Roll!



Kniebeugen stärken Beine und Po und verbessern die Beweglichkeit Ihres Unterkörpers – wenn sie richtig ausgeführt werden. Wir stellen Ihnen die Grundposition und zwei anspruchsvollere Varianten vor. Hängen Sie dieses Poster am besten in die Nähe eines Spiegels und machen Sie den Soll-ist-Vergleich: Sieht das, was ich tue, aus wie auf den Illustrationen?

Die Grundauführung

1



- > **Ausgangsstand:** etwas weiter als hüftbreit, die Zehen zeigen nach außen
- > Bauchmuskeln anspannen
- > Aufrechter Stand, Blick geradeaus

2



- > Der Po geht nach hinten – Sie beugen nicht nur Ihre Knie
- > Die Knie in einer Linie mit Ihren Zehen, sie schauen nach außen
- > Gestreckter Rücken, Blick geradeaus

3



- > Den Po so tief wie möglich bringen – die Fersen sind dabei tief in den Boden gepresst und der Rücken ist gerade
- > Unten angekommen kurz halten und kontrolliert wieder aufrichten, vom kompletten Fuß abdrücken

Squat Push

Wie beim Basic Squat in die Knie gehen und wieder aufrichten. Oben angekommen ein Bein gestreckt zur Seite bewegen und dann in die Ausgangsposition stellen. Nach der nächsten Kniebeuge das andere Bein gestreckt zur Seite bewegen. Immer abwechselnd.



- > Der Rücken bleibt gerade
- > Die Fersen sind in den Boden gepresst

Squat Walk

Wie beim Basic Squat in die Knie gehen. Unten bleiben, nicht aufrichten. Nun 4 Schritte nach rechts gehen. Wieder aufrichten. Erneut in die Kniebeuge, 4 Schritte nach links gehen. Und von vorn.



- > Brust aufrecht
- > Bauch angespannt