

Lunges

Muskelgruppe: Po/ Vorderer Oberschenkel/ Waden

Ausgangsposition

- Ausfallschritt nach vorne
- Den Brustkorb aufrecht halten
- Beide Knie sind leicht gebeugt



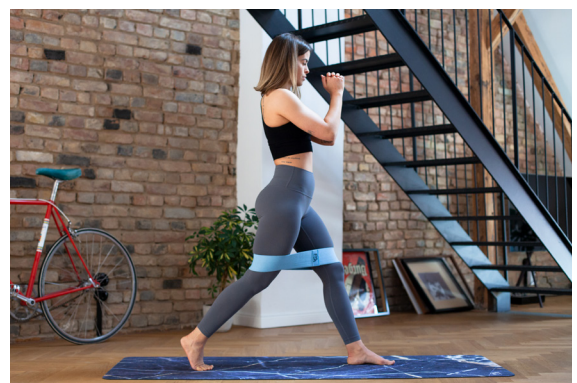
Ausführung

- Das hintere Knie kontrolliert zum Boden senken
- Du solltest ein ca. 90 Grad Winkel in beiden Knie haben wenn das hintere Knie den Boden berührt



Endposition

- Drücke dich über beide Füße zurück nach oben in die Ausgangsposition bis die Knie fast gestreckt sind



Achtung:

- Verhindere ein Einfallen des Knie nach innen!
- Bei dieser Übung werden mehrere Wiederholungen auf einer Seite gemacht und dann gewechselt