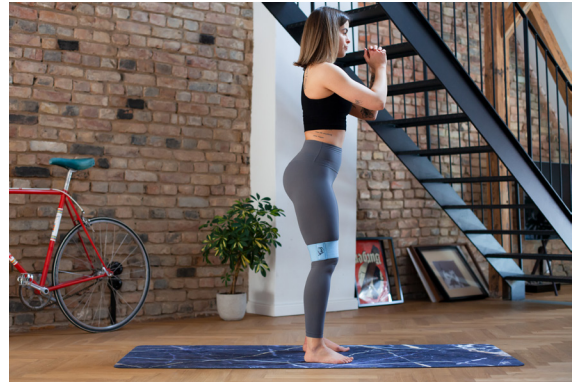


Squat (Kniebeuge)

Muskelgruppe: Po/ Vorderer Oberschenkel/ Hinterer Oberschenkel

Ausgangsposition

- Hüft- bis schulterbreiter Stand
- Die Zehen leicht nach außen drehen



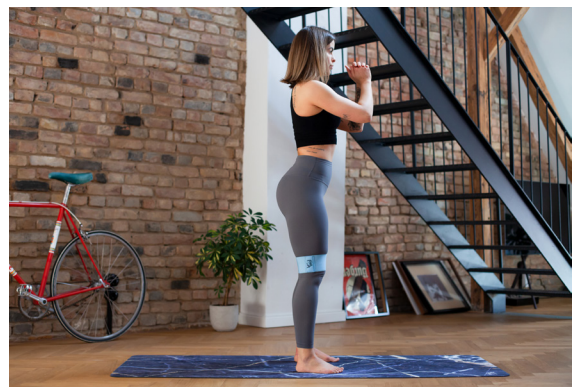
Ausführung

- Die Hüfte kontrolliert nach hinten und Richtung Boden senken
- So weit wie möglich herunter in die Hocke gehen (Full Range of Motion)
- Die Knie zeigen dabei leicht nach Außen (Über die Zehenspitze)



Endposition

- Drücke dich über den ganzen Fuß zurück nach oben bis die Knie und Hüfte ganz gestreckt sind
- Knie zeigen weiterhin leicht nach Außen



Achtung:

- Brustkorb aufrecht halten während der ganzen Bewegung
- Der ganze Fuß muss während der Bewegung am Boden bleiben. Ist dies nicht der Fall gehe nur soweit in die Hocke wie es dir möglich ist. Es mangelt dir hier an Sprunggelenksmobilität
- Die Knie zeigen die ganze Bewegung über nach außen. Ein Einfallen der Knie nach innen unbedingt verhindern!