



MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Beine 3



Kniebeuge: Aufrechter Stand, Knie ganz leicht gebeugt, Hände möglichst nah am Körper, langsam tiefgehen, nach dem Hochgehen Beine nicht ganz durchstrecken, nächste Wiederholung starten.



Ausfallschritt: Schrittstellung auf dem Wackelbrett, langsam tiefgehen, Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beachten (90°), langsam hochgehen, vorderes Bein nicht ganz durchstrecken.