

Ausfallschritte

Ausführung: Aufrecht stehen und einen großen Schritt nach vorne machen. Hinteres Knie Richtung Boden senken (nicht ganz ablegen). Vorderes Knie bleibt über dem Fuß (nicht weit darüber hinaus). Zurück in die Ausgangsposition drücken. Seitenwechsel.

Vorteile: Stärkt die Beinachsenstabilität (Kontrolle von Hüfte, Knie und Sprunggelenk) und fördert den Muskelaufbau in den Beinen.



<https://www.bing.com/images/search>