

Kniebeugen-Challenge

Ziel: Kräftigung von Beinen und Gesäß + Verbesserung der Ausdauer

Ort: Zuhause oder draußen im Freien

Durchführung: allein oder mit einer zweiten Person als Challenge

Materialien: Stuhl (zur Kontrolle der Tiefe), Rucksack mit Büchern als Zusatzgewicht

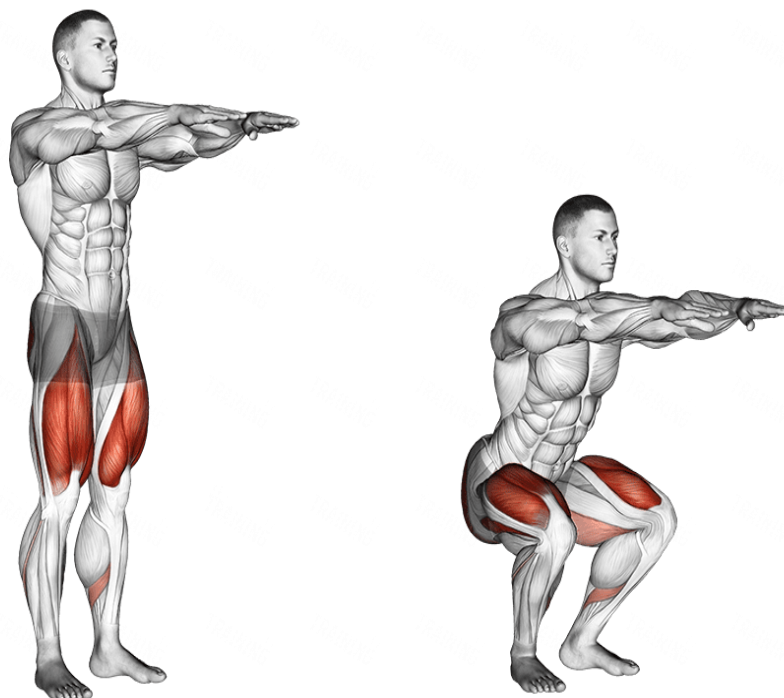
Anleitung:

- 1) Stelle dich hüftbreit hin, Füße leicht nach außen gedreht und dabei den Rücken gerade halten und Bauch anspannen.
- 2) Beuge die Knie und schiebe das Gesäß nach hinten, als würdest du dich auf einen Stuhl hinsetzen.
- 3) Gehe so tief wie möglich, ohne dass die Fersen abheben, und drücke dich danach kontrolliert wieder nach oben.

Trainingseffekt:

Verbesserung der Stabilität und Körperspannung und fördert außerdem die allgemeine Fitness

Challenge: 60 Sekunden so viele saubere Kniebeugen wie möglich!



fit
TRAINING