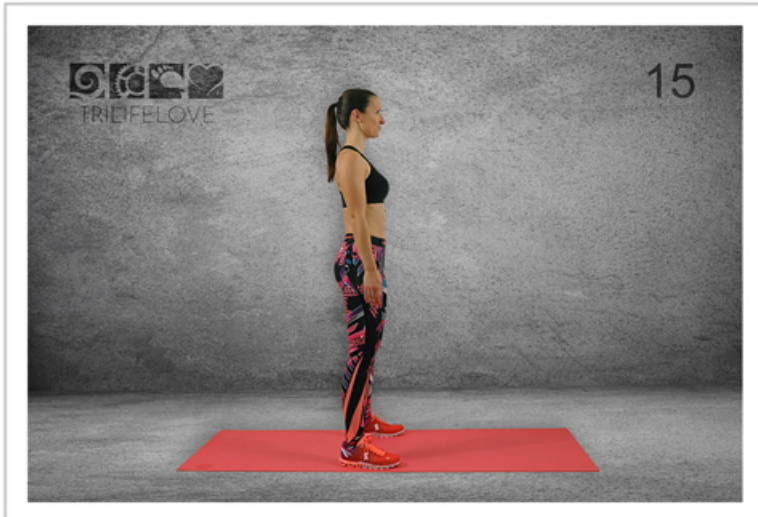


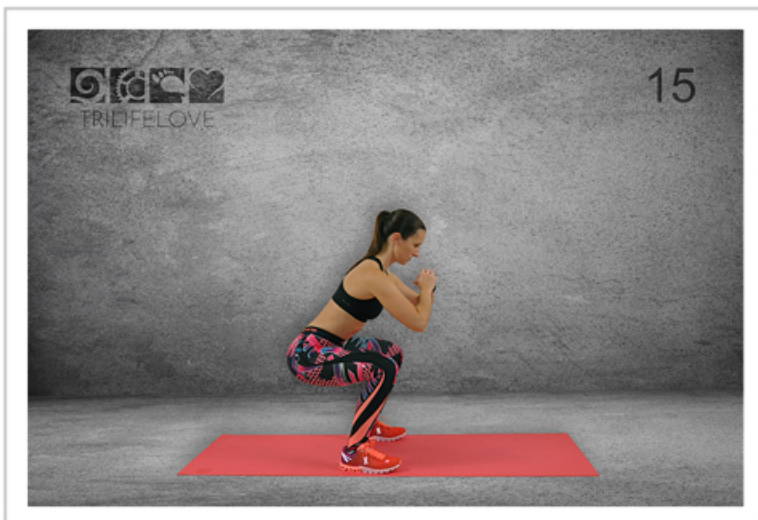
# 15. KNIEBEUGEN

Muskelgruppe: Oberschenkel, Waden, Gesäß, Unterer Rücken, Hüftbeuger



## Ausführung:

- Stelle dich etwas mehr als hüftbreit auf die Matte.
- Die Füße schauen gerade nach vorne und das Gewicht ist auf beide Füße gleich verteilt.
- Der Rücken ist angespannt und gerade.



- Nun Senkst du dein Gesäß nach unten und gehst in die Knie  
Wichtig: Die Knie dürfen nicht weiter vorne sein als die Zehenspitzen.
- Gehe soweit nach unten wie du die richtige Position halten kannst (auch mehr als 90°).
- Gehe wieder nach oben, richte dich nicht ganz auf, sondern gehe direkt wieder nach unten.

Führe diese Übung jeweils 20, 30 oder 40 Sekunden (je nach Fitnessstand) durch.