

SQUATS

NEUES VON DER GUTEN ALTEN KNIEBEUGE !!!

1. Squats (ganz normal)

stelle dich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin;
die Zehen zeigen nach vorne;
die Arme werden vor dem Körper gehalten;
gehe in eine tiefe Kniebeuge (90°-Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel);
richte dich wieder in den geraden Stand auf

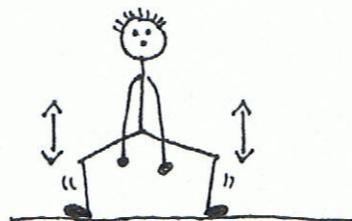


2. Squats & walk

stelle dich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin;
die Zehen zeigen nach vorne;
die Arme werden vor dem Körper gehalten;
gehe in eine tiefe Kniebeuge (90°-Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel);
gehe 4 Schritte vor und 4 Schritte zurück, ohne aus der tiefen Hocke aufzustehen

3. Frog – Squats

stelle dich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin;
die Zehen zeigen leicht nach außen;
die Arme hängen lang vor dem Körper nach unten;
gehe in eine tiefe Kniebeuge, bis die Fingerspitzen den Boden zwischen den Beinen berühren;
der Rücken bleibt möglichst gerade;
schwinde die Arme gestreckt über den Kopf und springe gleichzeitig fest mit beiden Beinen vom Boden ab;
Landung mit gefederten Knie wieder in Squat-Position



4. Plié – Squats

stelle dich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin;
die Zehen zeigen leicht nach außen;
die Arme werden vor dem Körper gehalten;
gehe in eine tiefe Kniebeuge (90°-Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel);
hebe nun abwechselnd die rechte / die linke / beide Fersen vom Boden ab,
ohne aus der Squat-Position aufzustehen

5. Squats & flow

stelle dich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin;
die Zehen zeigen nach vorne;
die Arme werden vor dem Körper gehalten;
gehe in eine tiefe Kniebeuge (90°-Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel);
knie dich nun zuerst mit dem rechten Bein hin; danach mit dem linken Bein;
dann wieder nacheinander das rechte und das linke Bein aufstellen;
(nach einem solchen Bewegungszyklus ganz aufrichten und erneut beginnen)

6. Squats & Schulterdrücken

stelle dich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin;
die Zehen zeigen leicht nach außen;
gehe in eine tiefe Kniebeuge (90°-Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel);
der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt und der Kopf wird in
Verlängerung der Halswirbelsäule gehalten;
die Arme werden im rechten Winkel (90° zwischen Unter- und Oberarm) am
Körper gehalten und dann gleichzeitig so weit es geht seitlich nach oben
angehoben und wieder abgesenkt (ruhige Bewegungen; Spannung in den
Armen halten);
die Squat-Position wird die ganze Zeit gehalten



7. Squats & Armheben

stelle dich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin;
die Zehen zeigen leicht nach außen;
gehe in eine tiefe Kniebeuge (90°-Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel);
der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt und der Kopf wird in
Verlängerung der Halswirbelsäule gehalten;
die Arme hängen seitlich am Körper und werden dann abwechselnd so weit es
geht gestreckt und angespannt nach vorne oben angehoben und wieder
abgesenkt;
die Squat-Position wird die ganze Zeit gehalten



Alle Übungen können entweder auf Zeit (1-2min) oder nach Anzahl wiederholt werden !!!