

Tiefer Ausfallschritt (Lunges)

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter, hüftbreiter Stand • Hände auf den Hüften aufstützen • Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne (90°) • Linkes Knie absenken, keine Bodenberührung • Beine strecken • Langsam zurück in Ausgangsposition • Wiederholen mit dem linken Bein
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Knie leicht nach außen drehen • Knie nicht über die Fußspitze • Oberkörper bleibt immer aufrecht
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Hinteres Knie auf Boden abstützen • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Springend (Jumping Lunges) • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!