



Muskulatur	zu beachten	Alternative
Obersch	tiefe Kniebeuge	mit
Rücken	Bein breit auseinander	Hantel
	Po nach unten, "Klossitz"	
	NICHT Knie vorschieben	
	stat-dyn, auch Ski: Abfahrtshocke	
	Belastung auf die Fersen	
Obersch	Wandsitzen	Wandsitzen
	Knie max 90° gebeugt	Knie max 90°
Bizeps	Ellenbogen eng am Körper	mit Hantel
	langsame Bewegung	
	Bauch - Rücken anspannen	
Trizeps	Ellbogen max 90° beugen	
Rücken	Schultern zusammen	
	Becken kippen, bauch spannen	
	dynamisch	
Brust	Breite Liegestütze	
Schulter	Hände über Schulterbreite aufsetzen	
Rumpf	Körper eine Linie	
	dyn-stat	
	Atmung: ausatmen beim Hochdrücken	
Trizeps	schmale Liegestütze	
	Hände neben dem Körper aufsetzen	
	dyn-stat	
	Atmung: ausatmen beim Hochdrücken	
Rücken	li Arm-re Bein strecken-halten	
Po	wieder beugen	
Schulter		

