

**Fit bis zum
Osterhasen**



*Deine Squat
Challenge*

Dein Squats von Donnerstag bis Sonntag (Kalenderwoche 7)

WICHTIG:

Du hältst bei der Übung immer einen geraden Rücken. Das Gewicht liegt auf den Fersen, Du könntest also fast die Fußspitze anheben. Du spannst bewusst während der Übung die Gesäßmuskulatur an.

Donnerstag, 15.2.2018

20 Stück Squats mit den Armen nach vorne gestreckt
(Schulter bleibt tief, Handflächen schauen sich an)

Freitag, 16.2.2018

20 Stück Squats mit Armen, die hinter dem Kopf verschränkt sind
(Ellbögen zeigen zur Seite)

Samstag, 17.2.2018

20 Stück Sumo Squats
(Breite Beine - die Knie zeigen nach außen - die Arme sind vor dem Körper verschränkt)

Sonntag, 18.2.2018

20 Stück kniende Squats
(Knie Dich auf den Boden, Deine Knie sind hüft weit voneinander entfernt) - die Oberschenkel liegen auf der Wade auf - der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Arme werden vor der Brust verschränkt. Spanne deinen PO an, bringe die Hüfte nach vorne bis Du von Kopf bis zu den Knien eine Linie bildest. Sinke wieder zurück in die Ausgangsposition.