

Fit bis zum  
Osterhasen



Deine Squat  
Challenge

## Dein Squats von Montag bis Sonntag (Kalenderwoche 8)

### Noch ein paar wichtige Informationen:

Wenn Du Deine „Kniebeugen-Karriere“ eben erst startest, dann portioniere gerne die Aufgaben. Wichtig ist, dass Du an einem Tag alle Wiederholungen schaffst. Falls Dir eine Variation nicht gut tut (weil Dir etwas weh tut, Du Verletzungen hattest etc.), dann mache bitte immer die einfachere Variation. Bei jeder Kniebeuge denke bitte daran: der Bauchnabel zieht leicht nach innen, der Rücken bleibt gerade und der PO-Muskel ist aktiviert.

#### Montag, 19.2.2018

**Tiefe breite Kniebeuge** (wie ein SUMO Squat) - Du wippst unten dreimal - dann kommst Du wieder hoch. **20** Wiederholungen

#### Dienstag, 20.2.2018

##### **SUMO Squat gesprungen:**

Du gehst in eine tiefe und breite Kniebeuge - die Arme sind vor dem Brustkorb, die Hände sind verschränkt. Du springst aus der tiefen Kniebeuge hoch, die Arme sind dabei neben dem Körper.

**20** Wiederholungen

#### Mittwoch, 21.2.2018

**Die Balance Kniebeuge:** Rolle eine Matte oder (falls Du es zur Hand hast) nimm ein Balance Board oder einen halben BOSU Ball. Stelle Dich hüftbreit auf diese eingerollte Unterlage und mache **18** Wiederholungen. Achte auf Deine Füße. Wie ein Baum verwurzelst Du dich in den Boden. Spüre Deinen ganzen Fuß auf der Unterlage

**Fit bis zum  
Osterhasen**



*Deine Squat  
Challenge*

Donnerstag, 22.2.2018

**Kniebeuge mit den Armen verschränkt hinter dem Kopf:**

Stand: Hüftbreit; Achte hier darauf, dass Deine Ellbögen zur Seite schauen. Heute machen wir **25** Wiederholungen

Freitag, 23.2.2018

**Kniebeuge mit seitlichem Bein:** Du kommst in die tiefe Kniebeuge (Stand etwas mehr als Hüftbreit) - die Arme sind wieder vor dem Körper - die Hände sind verschränkt. Du kommst hoch und streckst dabei Dein linkes Bein zur Seite. Dann kommst Du wieder in die Ausgangsposition. **12** Wiederholungen **pro Seite**.

Samstag, 24.2.2018

**Einbeinige Kniebeuge:** Heute brauchst Du einen Sessel, Dein Bett oder ein Sofa zum Aufstützen. Du stützt Deinen linken Fuß auf den Sessel. Achte auf einen ganz geraden Stand. Der Rumpf bleibt gerade. Der Bauchnabel zieht leicht Richtung Wirbelsäule. Und nun machst Du einbeinige Kniebeugen. **15** Wiederholungen **rechts** und **15** Wiederholungen **links**.

Sonntag, 25.2.2018

Wir wagen uns nun an **die Hocke**. Keine Angst, Du schaffst das. Gehe in die tiefe Hocke - so tief Du kannst. Und dann **halte für 30 Sekunden**. Und, ja, Du darfst auch einmal dazwischen hochkommen.