Dein Squats von Montag bis Sonntag (Kalenderwoche 11)

Der Osterhase kommt bald ... und wir squaten weiter ☺

 Montag, 12.3.2018
Balance Kniebeuge - stay focused - so starten wir in die neue Woche.
Achte auf die Aufrichtung Deines Körpers und auf Deine Füße.
Denke daran: Die Füße sind wie Wurzeln eines Baumes.
Heute machen **wir 3-mal je 20 Stück** - schau, ob Du heute eine noch instabilere Unterlage findest.

 Dienstag, 13.3.2018
Kniebeuge mit seitlichen Beinheben
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.
Mache diese Übung heute besonders dynamisch.
20-mal pro Seite, 3-mal wiederholen.

 Mittwoch, 14.3.2018
Hüftbreite Kniebeuge mit Armen nach vorne gestreckt
Achte darauf, dass Du die Schultern weg von den Ohren hältst – die Handflächen schauen sich an.
3-mal je 20 Stück

© Mag. Béatrice Drach-Schauer

 Donnerstag, 15.3.2018

Einbeinige Kniebeuge (eventuell mit Hanteln)
Ein Bein kommt auf das Sofa, Sessel oder eine Stufe. Dann kommst Du in die Kniebeuge. Wenn Du kannst und möchtest, dann nimmst Du in jede Hand eine Hantel und beugst und streckst die Arme (Bizeps Curl).
2-mal je 30 Stück pro Bein!

 Freitag, 16.3.2018

Der Ausfallschritt nach hinten
20-mal linkes Bein, **20-mal rechtes** Bein
und das wiederholen wir **3-mal**!!! (darf auch über den Tag verteilt sein)

 Samstag, 17.3.2018

Gesprungene Sumo Squats
Wir machen **2-mal 25 Stück** und dann noch **30 Sekunden eine Planke** Deiner Wahl ☺

 Sonntag, 18.3.2018

Der Knicks
Du kommst in eine Kniebeuge und kreuzt ein Bein hinter dem anderen- die Hände werden vor dem Körper in Schulterhöhe gehalten.
2-mal 25 Stück

BRAVO! Weiter so ...

© Mag. Béatrice Drach-Schauer