



### **Ausfallschritt**

Aus dem schulterbreiten Stand stellen Sie einen Fuß so weit nach vorne, dass das vordere Knie senkrecht über dem vorderen Fuß steht. Das hintere Bein bleibt stehen, die hintere Ferse wird dadurch angehoben. Beugen Sie das vordere Knie um den Körper zu senken. Achten Sie auf eine aufrechte Wirbelsäule. Wenn Sie die Übung beherrschen, versuchen Sie es mit Gewichten.

Die goldene Zahl im Training ist 30.

Wählen Sie pro Satz 8 – 15 Wiederholungen, je höher die Wiederholungszahl, umso geringer das Gewicht und umgekehrt.

D. h.: 2 x 15 Wiederholungen mit mittleren Gewichten, oder  
3 x 10 Wiederholungen mit schwereren Gewichten