



Bank-Kniebeugen

1. Stellen Sie sich ca. 1 Meter vor eine Bank.
Legen Sie den Rist des linken Fußes darauf ab.
2. Jetzt beugen Sie langsam das rechte vordere Knie
so weit, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist.
Der Rücken soll dabei nicht nach vorne gebeugt
werden.
Wenn Sie diese Übung sicher beherrschen, können
Sie es zusätzlich mit Hanteln versuchen.

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