



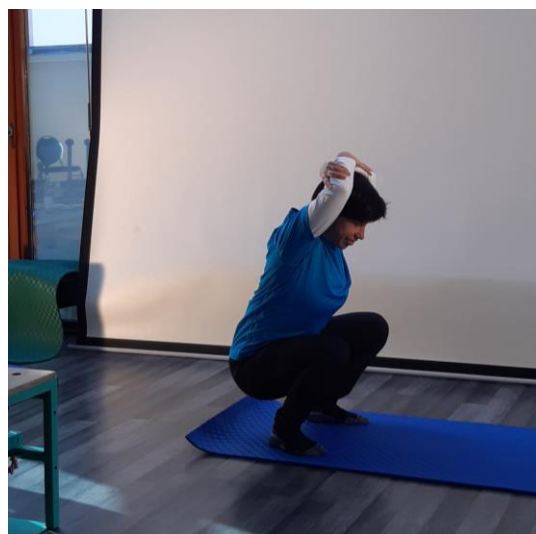
Wettbewerb: Beckenlift – Kniebeuge – Anus Motus

Mehr auf der Webseite: <https://www.govital-fitness.de/index.php/spezial-training-2/projekt-annus-motus-kniebeugen>

Leichte Variante



Schwierigere Variante



Ausführung:

- Aufrechter Stand
- Bauch und Gesäß anspannen
- Leichte Variante: Arme vor dem Körper verschränkt
- Mittlere Variante: Arme über dem Kopf verschränkt
- Schwere Variante: Arme über dem Kopf gestreckt (ohne Bild)
- Knie locker durchstrecken
- Schulterblätter zusammenziehen
- Kopf gerade in Verlängerung zum Körper, ggf. Doppelkinn
- Der ganze Körper bildet eine gerade Linie.

Jetzt das Gesäß nach hinten schieben, so als ob ihr euch auf einen Stuhl setzen wollt.

Für den Anfang gern einen Stuhl dazu nehmen und kurz absetzen, um die korrekte Übungsausführung zu lernen.

Nur so weit die Knie beugen, wie der Rücken gerade bleibt, d.h.

- 1. Knie gehen nicht über die Fußspitzen hinweg**
- 2. Der Oberkörper geht nicht über die Fußspitzen hinweg**
- 3. Die Füße bleiben komplett am Boden.**

Wer es schafft, diese drei Punkte einzuhalten, darf bis in die tiefe Hocke gehen. Ansonsten hört ihr da auf, wo ihr eine der drei Punkte nicht mehr einhaltet.

Anschließend wieder strecken und Becken aufrichten (Gesäß und Bauch anspannen)

Ziel:

- Anfänger: 30 - 60 Sekunden oder 25 - 50 Wiederholungen
 - Fortgeschrittene: 1 Minute - 3 Minuten oder 50 - 100 Wiederholungen
 - Profis: 3 Minuten - 5 Minuten oder 100 und mehr Wiederholungen
-



Trainingsplan Beckenlift – Kniebeuge – Anus Motus

Datum	Wiederholungen	Datum	Wiederholungen	Datum	Wiederholungen

Und ganz wichtig!!! Nicht vergessen.

IMMER LÄCHELN BEIM TRAINIEREN

Wenn wir wieder gemeinsam trainieren können, machen wir die Übung zusammen mit allen, die mitmachen möchten. Mal schauen, wer dann gewinnt.

Schickt uns gerne Nachrichten und Fotos zwischendurch an:

fotos@govital-fitness.de
