



3

Die besten Übungen am Boden

Das AIREX Mattenprogramm



Praktische Tipps, bevor es losgeht

Für die grundlegenden Übungen des Bodenprogramms sind keine Aufwärmübungen nötig. Um einen besseren Einstieg in die Routine des Trainings zu finden, sollten Sie sich aber eine Art Ritual zurechtlegen, z. B. das Ausbreiten der Matte, das Bereitstellen eines Getränks, einige tiefe Atemzüge vor dem offenen Fenster oder etwas Ähnliches, das Sie mental auf das zu absolvierende Programm vorbereitet. Wenn es Ihnen gut tut, können Sie aber auch Ihre Gelenke, Muskeln und Ihr Nervensystem ganz kurz für wenige Minuten aktivieren, bevor sie mit den Bodenübungen starten.

Starten sie immer mit einfachen, bereits vertrauten Übungen. Geeignete Übungen sind:

- › Wechselnde Beuge- und Streckbewegungen des Körpers, der Arme und Beine
- › Arm/Schulterkreisen
- › Hampelmann
- › Seilspringen
- › Ellenbogen-Knie-Kontakt im Stand und im Vierfüßlerstand

Die neun Grundübungen des Mattenprogramms entsprechen exakt den funktionellen Bedürfnissen eines jeden Menschen. Alle Übungen sind Ganzkörperübungen (Total Body Training), die ganze Bewegungsmuster und nicht nur Muskeln isoliert trainieren. Bei jeder Übung arbeiten funktionelle Muskelschlingen zusammen an der Bewegungsausführung, und zusätzlich wird das Faszien-System in der Art belastet, wie es funktionell ausgerichtet ist.

Vordergründige, funktionelle Ziele der ausgewählten Übungen ist das Training der Streckmuskulatur, der Coremuskulatur so-

wie der Flexibilität, um ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit zu erlangen.

Der erste Teil der Übungen trainiert schwerpunktmäßig die Muskulatur, die unseren Körper gegen die Schwerkraft streckt, uns fortbewegt und für eine gute Haltung sorgt. Dabei steht funktionell die Hüfte im Vordergrund. Hüftdominante Übungen sind sehr wichtig für einen stabilen Körper, da auch tieferliegende, nicht an der Oberfläche sichtbare Muskeln integriert werden.

Die Übungen im Vierfüßlerstand, im Unterarmstütz und in Liegestützposition sind als eine funktionelle Einheit zu verstehen und trainieren unsere Coremuskulatur. Sie machen uns damit stabil gegen Widerstände und stärken die Körpermitte sowie Schulter- und Hüftachse. Arme und Beine als Kontaktpunkte zur Umwelt sowie die Körperwahrnehmung in der gespannten Horizontalen

Wichtige Trainingstipps

Halten Sie sich bei der Trainingsgestaltung an folgende Empfehlungen:

- › Trainieren Sie nie mit Schmerzen!
- › Trainieren Sie regelmäßig, mindestens zweimal die Woche!
- › Besser häufig wenige Übungen als zu viele Übungen auf einmal!
- › Die Bewegungsqualität steht immer im Vordergrund!
- › Variieren Sie Ihre Übungen!
- › Planen Sie Ihr Training!
- › Lassen Sie zu Beginn 48 Stunden zwischen den Trainingseinheiten verstreichen, später können Sie täglich trainieren.
- › Erzählen Sie anderen von Ihrem Training!



Optimaler Support für Kontaktflächen jeder Art

müssen stabilisiert und trainiert werden, um diesen »Coreeffekt« zu erzielen.

Der Übungsbereich der Flexibilitätsübungen am Boden sorgt für ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit und trainiert den Oberkörperbereich sowie den Hüftbereich.

Neben diesen neun Grundübungen sind eine Vielzahl an Varianten, Progressionen (schwerere Übungen) und Regressionen (leichtere Übungen) beschrieben, die die Übungsanzahl auf weit über 50 erhöhen.

Ausgehend von der Basisvariante der Übungen liegt es an Ihnen, Ihre individuell geeignete Variante zu finden um die geforderte Wiederholungszahl zu absolvieren. Der Aufbau aller Grundübungen ist einheitlich.

Ziele:

Die Wirkung der Übung, die hauptsächlich geforderte Muskulatur sowie die Funktion der Muskulatur.

Ausgangsposition:

Die Position des Körpers am Boden und der Körperteile zueinander.

Bewegungsbeschreibung:

Eine Beschreibung der Bewegung von der Ausgangsposition in die Endposition und zurück. Bei Übungen, die auf beiden Körperseiten ausgeführt werden können, erfolgt nur die Beschreibung für eine Seite.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

Wichtige Details zu Körperpositionen, typischen Fehlern oder Kompensationsbewegungen, die die Übung bei Nichtbeachtung unwirksam werden lassen.

Trainingsempfehlung:

Eine grobe Trainingsempfehlung für eine Trainingseinheit, die nötig wäre, um einen Erfolg zu generieren.



Das AIREX Trainingsprogramm

Warum sind Lungen/Ausfallschritte wichtig, und wie werden sie ausgeführt?

Der menschliche Gang ist eine hochfunktionelle Bewegung, bei der wir dem britischen Anthropologen John Napier zufolge »Schritt für Schritt an einer Katastrophe entlangtorkeln«. Trotzdem hat sich der aufrechte Gang evolutionär durchgesetzt und viele weitere Entwicklungen damit begünstigt. Dieser komplizierte Mechanismus des Gehens muss von Kleinkindern gelernt werden und möglichst lebenslang beibehalten und trainiert werden.

Beim Gehen als Fortbewegungsart gibt es im Unterschied zum Laufen keine Flugphase. Der Bodenkontakt des Körpers ist also zu jederzeit gegeben. Anstelle der Flugphase beim Laufen gibt es beim Gehen eine Art Doppelstützphase, bei der beide Füße zwar Kontakt zum Boden, aber unterschiedliche Funktionen zu erfüllen haben. Diese Doppelstützphase nimmt ca. 20 Prozent des Gesamtzyklus des Gehens in Anspruch. Die Beine wechseln dabei immer in ihren Funktionen. Obwohl alle Muskeln und Gelenke am Gehen beteiligt und von der Natur dafür optimiert wurden, bewegen wir uns nur sehr langsam und mit wenig ROM (Range of Motion) der Gelenke. Beidbeinig zu gehen, kostet weniger Kraft, als auf allen Vieren unterwegs zu sein, und man kann damit sehr lange unterwegs sein, ohne viel Energie zu verbrauchen. Auch kühlt der Körper in der aufrechten Position schneller ab.

Seitliche Ausfallschritte sind funktionelle Elemente des Krabbelns und Kletterns wie bei einem Kleinkind.



Krabbeln als Vorstufe des Gehens

Der Ausfallschritt stellt eine Betonung der Doppelstützphase dar. Dabei werden die Positionen länger gehalten, um sie zu kontrollieren und in größeren Bewegungsumfängen (ROM) zu arbeiten. Diese Grundübungen können in vieler Hinsicht sinnvoll variiert werden: Schrittlänge, Schrittbreite, langsamer bis dynamischer Wechsel der Positionen bis hin zu plyometrischen Elementen (Sprüngen), Rotationen des Oberkörpers oder Zusatzbewegungen der Arme wie Fangen oder Werfen. Zusatzgewichte wie Hanteln oder Kettlebells sind ebenfalls als Progression auf Basis eines etablierten Grundmusters sinnvoll.

Unsere Anatomie der Hüfte ermöglicht uns, auch rückwärts, seitwärts und über Kreuz zu gehen. Ein entsprechendes Trainingsprogramm sollte das berücksichtigen, vor allem wenn es neben Gesundheitsaspekten auch sportpraktische Interessen einzelner Sportarten verfolgt.

Übungsgruppe 1 » Lunge/Ausfallschritt

Der Lunge (englisch für Ausfallschritt) nach hinten stellt die einfachste Variante dieser Bewegung dar, weil das Körpergewicht lange über dem Standbein gehalten werden kann. Er ist damit ein gutes Standbein- und Balancetraining. Lungen nach hinten trainieren die Funktionalität des Grundmusters »Gehen und Laufen« und betonen die Stabilisierung im Standbein sowie die Abdruckbewegung des hinteren Beines nach vorne. Die Bewegung des Beines nach hinten kann im Tempo variiert werden.

Ziele:

Streckmuskulatur des Unterkörpers: Beine und Gesäß

Ausgangsposition:

Aufrechter, hüftbreiter Stand

Bewegungsbeschreibung:

Stellen Sie langsam ein Bein nach hinten zurück und setzen es so ab, dass überall rechte Winkel (90°) entstehen: zwischen beiden Füßen und den Unterschenkeln, in beiden Kniegelenken und im Hüftgelenk des vorde-



Ausgangsposition im hüftbreiten Stand



Endposition Lunge nach hinten

ren Beines. Stabilisieren Sie diese Position mit aufrechtem Rumpf und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition zum aufrechten Stand. Danach führen Sie die Übung mit dem anderen Bein nach hinten aus.

Allgemeine Hinweise:

Bei allen Lunges vor und zurück kann das Knie am Boden abgestellt werden, um die Position zu kontrollieren. Wenn Sie das Knie knapp über dem Boden anhalten, wird dadurch die Übung intensiver. Wählen Sie diese Variante erst, wenn Sie die Bewegung perfekt beherrschen! Ein AIREX Balance-pad unter dem Knie kann zu Beginn eine gute Unterstützung sein, um den Abstand zum Boden besser einschätzen zu lernen oder die Knie zu schützen.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

Kontrollieren Sie immer wieder den 90-Grad-Winkel der Bewegung. Senken Sie langsam das Bein nach hinten ab und halten dabei Ihren Körperschwerpunkt lange über Ihrem Standbein. Der erste und letzte Bodenkontakt erfolgt über Ihre angezogenen Zehngrundgelenke.

Der Bewegungsimpuls erfolgt aus dem hinteren Bein mit dem Fußabdruck und mit der aktiven Streckung der Hüfte durch den Gesäßmuskel des vorderen Beines. Die vordere Ferse hat immer stabilen Bodenkontakt.

Trainingsempfehlung:

6–12 Wiederholungen je Seite, 3 Serien mit 30 Sekunden Pause zwischen den Serien

Übungsgruppe 1 » Lunge/Ausfallschritt nach vorne

Der Ausfallschritt nach vorne ist etwas anspruchsvoller, da der Körperschwerpunkt mehr nach vorn fällt und abgefangen werden muss bzw. beim Aufrichten wieder nach oben über das Standbein gebracht werden muss.

Ziele:

Streckmuskulatur des Unterkörpers: Beine und Gesäß

Ausgangsposition:

Aufrechter, hüftbreiter Stand

Bewegungsbeschreibung:

Führen Sie langsam Ihr in der Hüfte gebeugtes Bein nach vorne und stellen es so vor Ihrem Körper ab, dass überall rechte Winkel (90°) entstehen: zwischen beiden Füßen und den Unterschenkeln, in beiden Knie-



Ausgangsposition mit Gewicht auf dem Standbein



Endposition Ausfallschritt nach vorne

gelenken und im Hüftgelenk des vorderen Beines. Stabilisieren Sie diese Position mit aufrechtem Rumpf und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition zum aufrechten, beidbeinigen Stand. Danach führen Sie die Übung mit dem anderen Bein nach hinten aus.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

Kontrollieren Sie immer wieder den 90-Grad-Winkel der Bewegung. Suchen Sie mit dem Zehenballen den Kontakt zum Boden und bremsen Sie den Körper langsam ab. Der erste und letzte Bodenkontakt erfolgt über Ihre angezogenen Zehengrundgelenke. Der Bewegungsimpuls nach vorne erfolgt

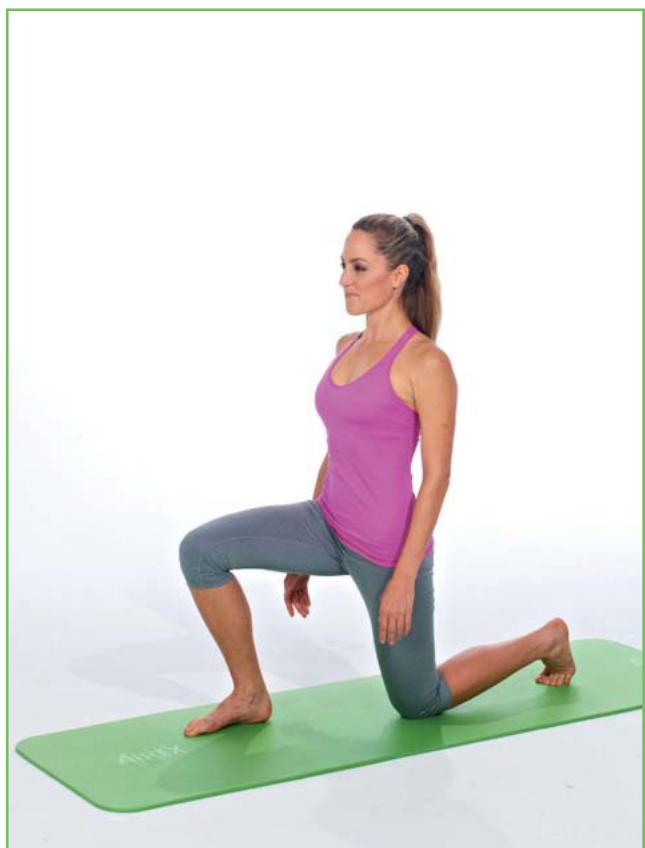
über die Schwerkraft, indem Sie Ihr Gewicht nach vorne verlagern, der Impuls zurück erfolgt aus der Abdruckbewegung des vorderen Beines/Fußes und der Streckung der Hüfte des hinteren Beines durch den Gesäßmuskel.

Trainingsempfehlung:

5–10 Wiederholungen je Seite, 3 Serien - wiederholungen mit 30 Sekunden Pause dazwischen.

Progression » Lunge rückwärts und vorwärts im Wechsel mit einem Bein

Bei dieser Übungsabfolge werden die beiden Ausfallschrittbewegungen nach hinten und vorne nacheinander mit dem gleichen Bein ausgeführt. Das Spielbein und das Standbein werden also entsprechend dem realen Ablauf eines Schrittes trainiert. Diese Übung ist ideal, um die Kraftausdauerkomponente durch mehr Wiederholungen zu trainieren. Dies sollte aber erst erfolgen, nachdem die Bewegung stabilisiert ausgeführt werden kann. Im normalen Bewegungsablauf des Gehens wechseln sich die Beine in ihrer Funktion als Stand- und Spielbein ab und können sich so besser regenerieren, da die Muskeln unterschiedlich genutzt werden.

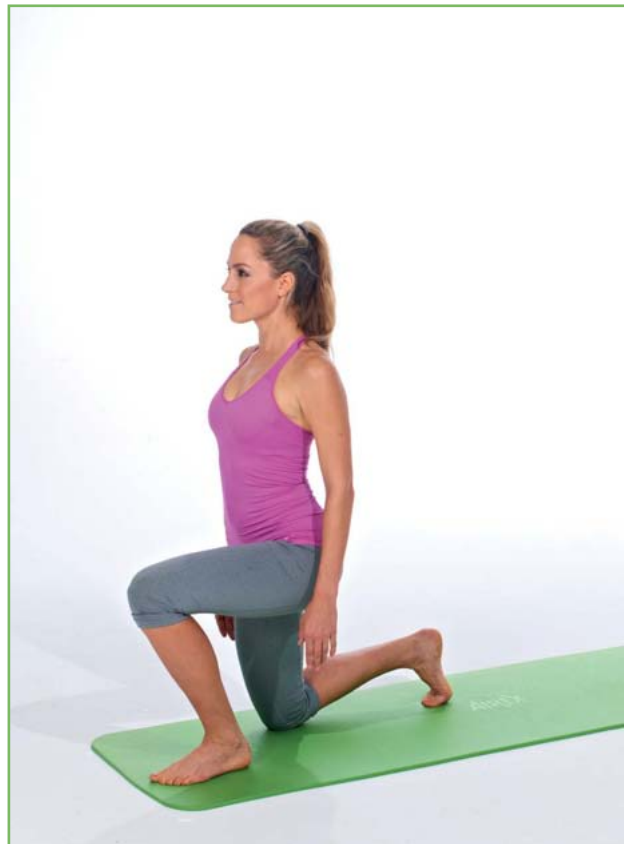


Abfolge Lunge nach hinten und vorne im Wechsel mit dem gleichen Bein

Bewegungsbeschreibung:

Starten Sie im aufrechten, hüftbreiten Stand und beginnen Sie mit dem Ausfallschritt nach hinten. Danach richten Sie sich wieder in die Ausgangsposition auf und führen den Lunge nach vorne aus. In der Ausgangsposition zwischen den Lungen können Sie den Fuß des Spielbeines abstellen oder in der Luft stabilisieren. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Hüfte nicht zum Spielbein hin abkippt, sondern in einer Achse gehalten

wird. Vermeiden Sie es, sich in die Bewegung fallen lassen. Diese dynamische Variante bleibt Ihnen vorbehalten, wenn Sie die Bewegung jederzeit im Stand stabilisiert halten können.



Progression » Ausfallschritte vor und zurück mit instabilem Untergrund

Die Lunge-Varianten können mit einem AIREX Balance-pad Elite als Progression durchgeführt werden. Das Balance-pad kann dabei als instabiler Untergrund unter dem Standbein eingesetzt werden oder unter dem Spielbein. Ein Einsatz für Fortgeschrittene unter beiden Füßen ist ebenfalls möglich. Das Bestreben des Körpers, in seinen Gelenken stabil und in Balance zu bleiben, wird dabei besonders gefordert, da das Balance-pad eine kontrollierbare Instabilität der Unterstützungsfläche generiert.



Abfolge Lunge nach hinten und vorne im Wechsel mit dem gleichen Bein mit Balance-pad

Bewegungsbeschreibung:

Der Ablauf erfolgt analog dem Ablauf ohne Balance-pad. Zu Beginn der Übung können Sie das Spielbein auch kurz auf dem Balance-pad absetzen.

WICHTIG

Setzen Sie instabile Unterstützungsflächen nur ein, wenn Sie die Bewegung perfekt beherrschen. Nutzen Sie diese auch nur, so lange Ihre Bewegungsqualität gut ist und keinerlei Kompensationen wie Armbewegungen auftreten.



Übungsgruppe 1 » Lunge/Ausfallschritt seitlich

Der Ausfallschritt zur Seite erfordert eine gute Beweglichkeit in der Hüfte sowie entsprechend flexible Muskeln. Der Körperschwerpunkt wandert seitlich aus dem Körper heraus und muss stabilisiert werden. Seitliche Bewegungen der Beine sind wichtig, um die dreidimensionalen Bewegungsachsen zu wahren und die volle Flexibilität in der Hüfte zu erhalten.

Ziele:

Streckmuskulatur des Unterkörpers: Beine und Gesäß, Adduktoren, Abduktoren

Ausgangsposition:

Aufrechter, hüftbreiter Stand

Bewegungsbeschreibung

Stehen Sie aufrecht und setzen Sie langsam ein Bein (Spielbein) parallel zu Ihrer Hüftachse nach außen, ohne den Oberkörper zu drehen. Die Fußspitzen suchen dabei den ersten Kontakt zum Boden. Beugen Sie dann



Hüftbreite Ausgangsposition

das Spielbein nach dem Bodenkontakt, indem Sie das Knie in Richtung Fußspitze schieben; dabei wird das Standbein gestreckt und das Gewicht lastet mehr auf dem äußeren, gebeugten Bein. Von dort drücken Sie sich nach einer kurzen Stabilisationsphase wieder außen mit dem Bein und dem Fuß ab und kommen wieder zur Ausgangsposition. Danach erfolgt die Bewegung zur anderen Seite mit dem anderen Bein.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

Stellen Sie Ihr Bein nur so weit nach außen, wie Sie die Gesamtposition stabil halten können. Versuchen Sie, nicht auf das Bein

zu fallen, sondern gezielt Ihr Gewicht zu bremsen. Lassen Sie dabei nicht Ihren Oberkörper rotieren oder nach vorne absinken. Je weiter Sie den Schritt nach außen setzen, umso stärker müssen Sie den Körper abbremsen und umso stärker müssen Sie im Knie beugen. Dies führt dann dazu, dass der Weg zurück in den Stand deutlich schwieriger wird.



Endposition mit Fußkontakt außen und Gewichtsverlagerung

Progression » Lunge/Ausfallschritte seitlich mit instabilem Untergrund

Wie beim Lunge vor und zurück kann ein AIREX Balance-pad Elite unter dem Standbein als Progression eingesetzt werden. Schwerpunkt ist dabei die Wiedererlangung der Balance im aufrechten Stand, was die Dosierung der Krafteinsätze in der Horizontalachse stärker fordert und für ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Krafteinsatz sorgt. Das Balance-pad kann auch unter dem Spielbein gelagert werden, was den Aufsatz und Abstoß des Fußes stärker betonen würde.



Ausgangsposition beidbeinig in Hüftbreite

TIPP

Seitliche Ausfallschritte bedingen und trainieren die Flexibilität Ihrer Beine und Ihrer Hüfte. Ein kurzes Dehnen oder Lockern vor der Übung hilft Ihnen bei der Ausführung.

länger halten, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Beinwechsel nicht vergessen!

Um Ihre Flexibilität zu erhöhen, können Sie auch in der Endposition die Dehnung etwas



Seitliche Endposition mit Fußinnenseite auf dem Balance-pad

Übungsgruppe 1 » Cross Lunge hinter dem Standbein

Unsere Anatomie ermöglicht das Überkreuzen der Beine vorn oder hinten. Diese Funktion benötigen wir bei einer nicht geraden oder seitlichen Bewegungsrichtung, was deren Bedeutsamkeit für sportartspezifische Laufbewegungen aufzeigt. Das Kreuzen und Absenken hinter dem Standbein erfordert hohe Flexibilität in den Sprung- und Hüftgelenken. Aufgrund fehlender Flexibilität der genannten Strukturen ist ein verletztes Knie oft das »Opfer«, da es über die Maßen an Rotationen beteiligt wird, für die es nicht konstruiert ist. Deshalb ist diese Übung sehr effektiv als Prophylaxe für Knieverletzungen.

Ziele:

Kräftigung der Streckmuskeln der Beine und der Gesäßmuskulatur, Flexibilität der Abduktoren und aller Hüftmuskeln

Ausgangsposition:

Aufrechter, hüftbreiter Stand



Ausgangsposition im hüftbreiten Stand

Bewegungsbeschreibung

Kreuzen Sie mit einem Bein hinter dem Körper und setzen das Knie unmittelbar hinter der Ferse des anderen Beines am Boden ab. Der Unterschenkel steht dabei nicht in Verlängerung der Ferse, sondern in einem spitzen Winkel. Kommen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

Der Cross Lunge nach hinten ist ein hinter dem Standbein gekreuzter Schritt, den Sie auch ohne Kniebeugung und kleinem Winkel durchführen können. Wählen Sie eine

Ihnen angenehme Position und senken Sie langsam den Körper ab. Der vordere Fuß muss flach aufgestellt bleiben, und die Zehen des Spielbeins müssen aktiv zur Stabilisierung eingesetzt werden.

TIPP

Der Cross Lunge sollte exakt mit der Kniespitze an der Ferse enden.



Endposition mit hinten gekreuztem Bein

Progression » Cross Lunge auf instabilem Untergrund

Diese Übung kann gut mit dem Balance-pad kombiniert werden, dabei kann das Pad als instabile Unterstützungsfläche unter dem Standbein positioniert werden oder direkt hinter der Ferse des Standbeines, um dem Knie eine Rückmeldung über die Bodenentfernung zu geben und es auch instabil zu unterstützen. Das Balance-pad kann auch als Landepunkt unter den Zehen des hinteren, gekreuzten Beines gelagert werden.



Cross Lunge auf AIREX Balance-pad Elite

Übungsgruppe 2 » Half Squat/Halbe Kniebeuge

Die Kniebeuge ist eine der komplexesten Übungen für Kraft und Flexibilität im Strecksystem unseres Körpers (Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk). Neben der Funktionalität der Hüfte abwärts (diese ist besonders wichtig, da hier der Bodenkontakt besteht) können durch Armpositionen Oberkörperanteile stärker in die Bewegung integriert werden. Der tiefe Squat ist eine natürliche funktionelle Position, die von Kleinkindern selbstständig erlernt und ausgeführt wird. In unserer Umwelt mit hohem Sitzanteil – und hohen Schuhabsätzen – ist diese Bewegung/Position fast vollständig verschwunden bzw. kann von vielen nicht mehr korrekt ausgeführt werden. Eine gute Squat-Technik hat eine positive Wirkung auf die Gesäßmuskulatur und die Flexibilität der Füße, sie sorgt für starke Hüften und baut die Haltung mit auf, was für weniger spannungsbedingte Rückenschmerzen sorgt.

Ziele:

Streckmuskulatur des Unterkörpers: Beine und Gesäß

Ausgangsposition:

Aufrechter, hüftbreiter Stand



Ausgangsposition aufrechter Stand



Halber Squat, Arme parallel zu den Oberschenkeln

Bewegungsbeschreibung:

Stehen Sie hüftbreit aufrecht und schieben Sie bei aufrechtem Rumpf Ihr Becken langsam nach hinten, bis Sie eine Vorspannung im unteren Rücken, im Gesäß und in den hinteren Oberschenkeln spüren. Senken Sie Ihren Körper nun langsam mit den Knien tiefer bis maximal auf Höhe der Hüfte, ohne die Vorspannung zu verlieren. Ihr Oberkörper bleibt dabei aufrecht, und die Knie wandern langsam nach vorne bis an die Fußspitzen. Ihre Arme bewegen sich dabei immer parallel zu Ihren Oberschenkeln. Strecken Sie dann Ihren gesamten Körper aktiv aus der Vorspannung dieser Position mit den Gesäßmuskeln beginnend wieder in die aufrechte Position bis zur völligen Streckung der Knie und der Hüfte.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

Senken Sie den Körper erst ab, wenn Sie die Vorspannung des Körpers spüren. Die Füße bleiben immer flach am Boden, das Gewicht lastet auf den Fersen. Ihre Knie dürfen nicht nach innen oder außen tendieren, sondern immer in Richtung Fußspitze. Je nach Bewegungsqualität kann dieser halbe Squat unterschiedlich tief sein. Je tiefer Sie kommen, umso besser! Der Oberkörper befindet sich immer parallel zu den Unterschenkeln. Integrieren Sie immer den Oberkörper über die Armbewegung parallel zum Oberschenkel in die Bewegung, oder fixieren Sie Ihre Arme in der Schulterachse. Führen Sie die Bewegung bei korrekter Ausführung zunehmend dynamischer in der Hüftstreckung durch.

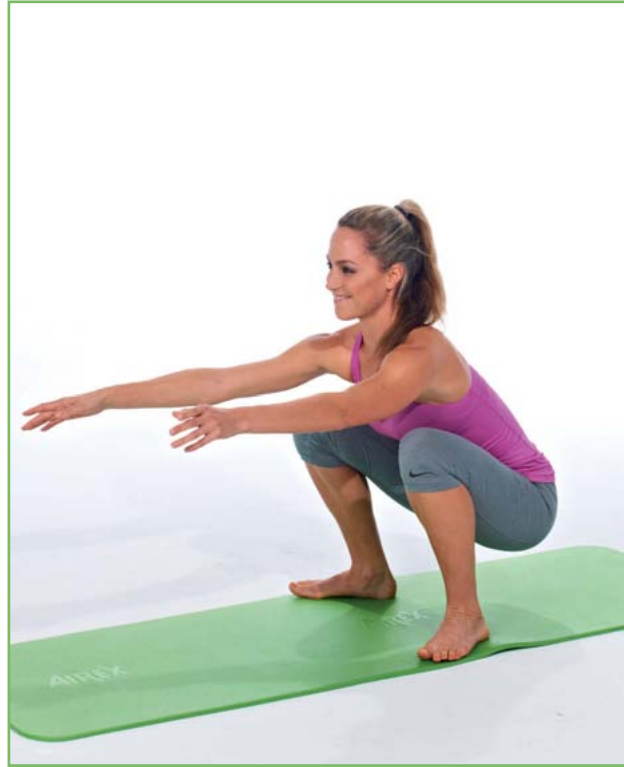


Halber Squat, Arme in der Schulterachse fixiert

Trainingsempfehlung:

6–12 Wiederholungen, 3 Serien mit 30 Sekunden Pause zwischen den Serien

Wenn Ihnen die Armposition in der tiefen Hüftbeugung gestreckt nicht möglich ist, können Sie als Alternative Ihre Arme auch parallel zum Boden halten, um den Körperschwerpunkt nach vorne zu verlagern und die tiefe Position besser spüren zu können. Diese Übung stellt aber nur eine Vorübung bzw. Übergangsübung zu einer Integration des Oberkörpers mit gestreckten Armen parallel zu den Oberschenkeln dar und sollte nicht zu häufig angewandt werden. Versuchen Sie, die Arme zunehmend nach oben zu verlagern, ohne die korrekte Ausführung des Unterkörpers zu vernachlässigen.



Tiefer Squat mit Armen vor dem Körper

HINWEIS: Die Vorübung für den tiefen Squat könnte eine leichte Erhöhung unter den Fersen (Balance-pad) sein, um Ihre Hüfte an diese Position zu gewöhnen.