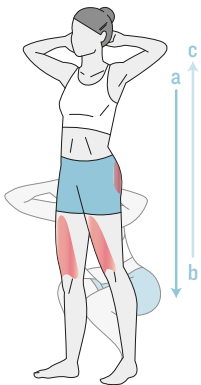


#BEATYESTERDAY-TRAININGSPLAN SQUAT-VARIANTEN

INTEGRIERE SQUATS ODER VARIANTEN DAVON IN DEINEN TRAININGSPLAN /
JE 3 SÄTZE À 8–12 WIEDERHOLUNGEN

SQUAT



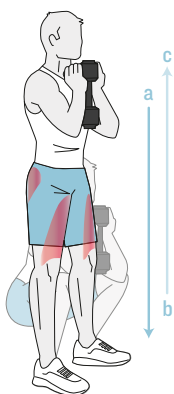
- a** Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen nach vorn (Tendenz leicht seitlich nach außen).
- b** Senke den Po Richtung Boden ab, weiter als 90 Grad. Knie bleiben hinter den Zehenspitzen und drehen sich leicht nach außen.
- c** Beim Hochkommen bewusst den Po anspannen und die Hüfte nach vorne schieben.

SUMO-SQUAT



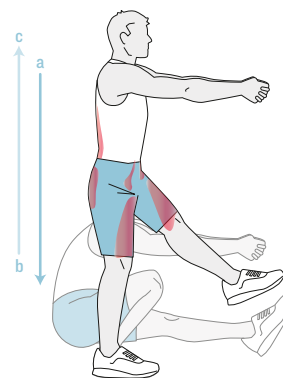
- a** Stelle dich mehr als schulterbreit hin, deine Fußspitzen zeigen etwa 45 Grad nach außen.
- b** Senke den Po so weit wie möglich Richtung Boden ab und führe dabei deine Hände vor der Brust zusammen.
- c** Beim Hochkommen Po anspannen.

GOBLET-SQUAT



- a** Halte eine Kurzhantel oder eine Kettlebell mit beiden Händen mit geringem Abstand vor deiner Brust. Deine Beine stehen etwas breiter auseinander als beim klassischen Squat.
- b** Beim Runterkommen berühren die Oberschenkelrückseiten die Waden.
- c** Beim Hochkommen Po anspannen und Hüfte bewusst nach vorne schieben.

PISTOL-SQUAT



- a** Schulterbreiter Stand. Verschränke die Finger ineinander und strecke die Arme nach vorne aus. Verlagere das Gewicht auf ein Bein und strecke das andere etwas nach vorn.
- b** Beuge nun konzentriert und langsam dein Standbein und senke den Po so weit ab, dass die Oberschenkelrückseite die Waden berührt. Das andere Bein wandert im gleichen Tempo ausgestreckt parallel zum Boden.
- c** Von diesem tiefsten Punkt aus drückst du dich mit aller Kraft auf dem Standbein wieder nach oben.