

# LEBENLANG

Das Lifestyle-Magazin für Gesundheit & Pflege

Ausgabe N°13

Feature: #gefühlteachtzig

Fitnessübungen



## EINBEINSTAND/ EINBEINIGE KNIEBEUGE

- » Gewicht auf ein Bein verlagern
- » dann das andere Bein zur Seite wegstrecken
- » das Knie leicht gebeugt halten
- » so wie beim Hinsetzen ein wenig in die Knie gehen
- » dann mit der Kraft aus Gesäß und Oberschenkel wieder hochdrücken



## PLANK

- » auf den Bauch legen
- » Unterarme ablegen, Ellenbogen unter den Schultern platzieren
- » Bauch anspannen und hochdrücken, die Fußspitzen dabei in den Boden drücken



## SQUAT

- » Stand hüftbreit oder breiter
- » Fußspitzen 30° nach außen drehen
- » Bauch rein, Spannung über Gesäß und Oberschenkel aufbauen
- » so wie beim Hinsetzen mit dem Gesäß langsam nach hinten bzw. nach unten gehen
- » dann wieder in den aufrechten Stand hochdrücken