Kniebeugen

3 x 20 Wiederholungen

Beuge die Beine, Dein Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und Dein Gesäß nach hinten geschoben. Achte darauf, dass Deine Knie in die gleiche Richtung wie deine Fußspitzen zeigen und dass die Knie hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen sind.