








<b>Full Squat</b>	<b>Level:</b> Fortgeschrittene
<b>Ziel:</b> Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten	<b>Beanspruchte Muskulatur:</b> Körperzentrum, Oberschenkel, Po und Waden
<b>Übungsbeschreibung:</b> Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht nach außen gedrehten Fußspitzen auf die Platte, beugen Sie Ihre Beine bis zu einem 90° Winkel und halten Sie die Position.	
<b>Zu Beachten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an</li><li>• Knie und Zehen bilden eine Linie</li><li>• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig</li></ul>	
<b>Sicherheit:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Halten Sie Ihren Körper aufrecht und Ihren Rücken gerade</li><li>• Schauen Sie geradeaus</li><li>• Ziehen Sie die ausziehbare Stütze heraus</li></ul>	
<b>Zubehör:</b>	

<b>½ Squat</b>	<b>Level:</b> Einsteiger
<b>Ziel:</b> Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten	<b>Beanspruchte Muskulatur:</b> Körperzentrum, Oberschenkel, Po und Waden
<b>Übungsbeschreibung:</b> Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht nach außen gedrehten Fußspitzen auf die Platte und halten Sie Ihre Beine leicht gebeugt.	
<b>Zu Beachten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an</li><li>• Knie und Zehen bilden eine Linie</li><li>• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig</li></ul>	
<b>Sicherheit:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Halten Sie Ihren Körper aufrecht und Ihren Rücken gerade</li><li>• Schauen Sie geradeaus</li><li>• Ziehen Sie die ausziehbare Stütze heraus</li></ul>	
<b>Zubehör:</b>	

<p><b>½ Ausfallschritt</b></p>	<p><b>Level:</b> Einsteiger</p>
<p><b>Ziel:</b> Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten</p>	<p><b>Beanspruchte Muskulatur:</b> Körperzentrum, Oberschenkel, Po und Waden</p>
<p><b>Übungsbeschreibung:</b> Stellen Sie Ihr linkes Bein in die Mitte der Platte und lassen Sie das rechte Bein auf dem Boden. Beugen Sie Ihr linkes Bein 45° und halten Sie die Position.</p> <p> Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite</p>	
<p><b>Zu Beachten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an</li> <li>• Knie und Zehen bilden eine Linie</li> <li>• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig</li> </ul>	
<p><b>Sicherheit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halten Sie Ihren Körper aufrecht und Ihren Rücken gerade</li> <li>• Schauen Sie geradeaus</li> <li>• Stoppen Sie sobald Rücken oder Knieschmerzen auftreten</li> </ul>	
<p><b>Zubehör:</b></p>	

<b>Ausfallschritt</b>	<b>Level:</b> Fortgeschrittene
<b>Ziel:</b> Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten	<b>Beanspruchte Muskulatur:</b> Körperzentrum, Oberschenkel, Po und Waden
<p><b>Übungsbeschreibung:</b> Stellen Sie Ihr linkes Bein in die Mitte der Platte und lassen Sie das rechte Bein auf dem Boden. Beugen Sie Ihr linkes Bein 90° und halten Sie die Position.</p> <p> Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite</p>	
<p><b>Zu Beachten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an</li> <li>• Knie und Zehen bilden eine Linie</li> <li>• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig</li> </ul>	
<p><b>Sicherheit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halten Sie Ihren Körper aufrecht und Ihren Rücken gerade</li> <li>• Schauen Sie geradeaus</li> </ul>	
<b>Zubehör:</b>	

<b>Brücke 90° - beidbeinig</b>	<b>Level:</b> Einsteiger
<b>Ziel:</b> Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten	<b>Beanspruchte Muskulatur:</b> Po, Körperzentrum, hintere Oberschenkel und Waden
<b>Übungsbeschreibung:</b> Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Arme, mit den Handflächen nach oben zur Seite und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf die Platte. Spannen Sie Ihren Po an und heben Sie Ihre Hüfte an bis Sie eine gerade Linie haben. Halten Sie diese Position.	
<b>Zu Beachten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an</li> <li>• Ihr Winkel im Knie sollte nicht mehr als 90° betragen. Belasten Sie Ihren ganzen Fuß</li> <li>• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig</li> </ul>	
<b>Sicherheit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krümmen oder überstrecken Sie nicht Ihren Rücken</li> <li>• Entspannen Sie Ihr Genick und Ihre Schultern</li> <li>• Stoppen Sie die Übung sobald Rückenschmerzen auftreten</li> </ul>	
<b>Zubehör:</b> Bodenmatte	

<b>Brücke 120° - beidbeinig</b>	<b>Level:</b> Fortgeschrittene
<b>Ziel:</b> Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten	<b>Beanspruchte Muskulatur:</b> Po, Körperzentrum, hintere Oberschenkel und Waden
<b>Übungsbeschreibung:</b> Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Arme, mit den Handflächen nach oben zur Seite und stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf die Platte. Spannen Sie Ihren Po an und heben Sie Ihre Hüfte an bis Sie eine gerade Linie haben. Halten Sie diese Position.	
<b>Zu Beachten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an</li> <li>• Ihr Winkel im Knie sollte größer als 90° betragen. Belasten Sie Ihren ganzen Fuß</li> <li>• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig</li> </ul>	
<b>Sicherheit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krümmen oder überstrecken Sie nicht Ihren Rücken</li> <li>• Entspannen Sie Ihr Genick und Ihre Schultern</li> <li>• Stoppen Sie die Übung sobald Rückenschmerzen auftreten</li> </ul>	
<b>Zubehör:</b> Bodenmatte	

<b>Zehenstand - beidbeinig</b>	<b>Level:</b> Einsteiger
<b>Ziel:</b> Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten	<b>Beanspruchte Muskulatur:</b> Waden, vorderer Oberschenkel, Po und Körperzentrum
<b>Übungsbeschreibung:</b> Stellen Sie sich hüftbreit auf die Platte. Stellen Sie sich, mit elastischen Knien, auf die Zehenspitzen und halten Sie die Position.	
<b>Zu Beachten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an</li><li>• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig</li></ul>	
<b>Sicherheit:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Krümmen oder überstrecken Sie nicht Ihren Rücken</li><li>• Zur Unterstützung greifen Sie die Handgriffe</li><li>• Entspannen Sie Ihr Genick und Ihre Schultern</li></ul>	
<b>Zubehör:</b>	