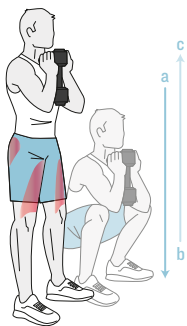


#BEATYESTERDAY-TRAININGSPLAN: SCHRITT FÜR SCHRITT PISTOL SQUATS LERNEN

INTEGRIERE DIE EINZELNEN ÜBUNGSSTUFEN
MIT ZUNEHMENDEM FORTSCHRITT IN DEIN AKTUELLES TRAINING.

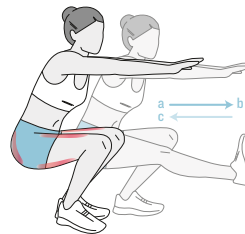
TIEFE KNIEBEUGE (GOBLET SQUAT)



- 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.

15 Wiederholungen.

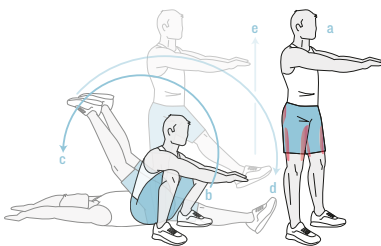
ENDPOSITION ÜBEN



- a** Gehe in die Hocke.
- b** Strecke ein Bein aus. Spannung und Position kurz halten.
- c** Dann das Bein wieder absetzen. Im Anschluss das Bein wechseln.

10 Wiederholungen pro Bein.

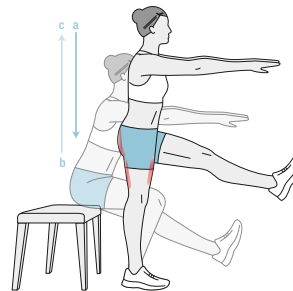
ROLLING PISTOL SQUAT



- a** Schulterbreiter Stand rückwärts zur Matte.
- b** Gehe in eine tiefe Kniebeuge und noch tiefer.
- c** Bei Bodenkontakt mit dem Po, über den Rücken nach hinten rollen.
- d** Mit dem Schwung der Beine wieder nach vorne rollen und dich mit einem Bein in den **(e)** einbeinigen Stand drücken.

10 Wiederholungen.
Beine immer im Wechsel.

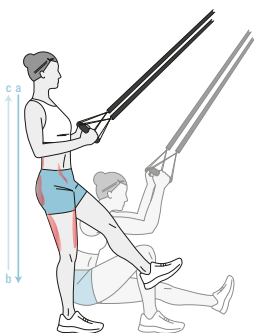
EINBEINIG HINSETZEN UND AUFSTEHEN



- a** Stehe vor einer Sitzfläche und strecke ein Bein nach vorne aus.
- b** Senke dein Gesäß bis zum Kontakt auf die Sitzfläche ab.
- c** Stehe sofort nach Kontakt einbeinig wieder auf.

15 Wiederholungen, dann Bein wechseln.

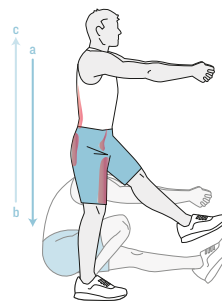
PISTOL SQUAT AM TRX



- a** Greife die Schlaufen mit beiden Händen, halte sie auf Spannung. Die Arme bilden dabei einen rechten Winkel und liegen nah am Körper.
- b** Gehe gerade nach unten in den Pistol Squat. Die Arme bleiben angewinkelt, gehen aber insgesamt nach oben, bis die Oberarme auf Schulterhöhe sind.
- c** Drücke dich möglichst nur mit der Beinkraft wieder nach oben in die Ausgangsposition.

15 Wiederholungen, dann Bein wechseln.

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.

8-12 Wiederholungen.