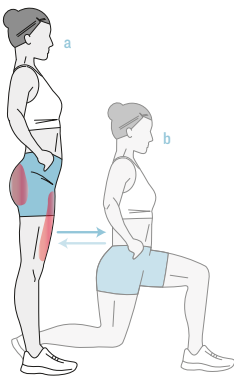


#BEATYESTERDAY-LUNGES

BAUE EINZELNE ODER MEHRERE DER AUSFALLSCHRITT-VARIANTEN IN DEIN WORKOUT EIN.

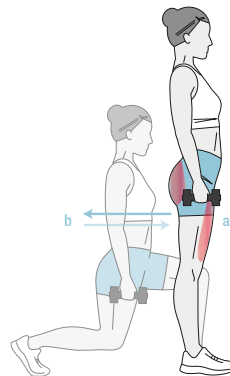
LUNGES / AUSFALLSCHRITTE



- a** Mache mit dem linken Bein einen großen Schritt nach vorne.
- b** Senke den gesamten Körper gerade nach unten ab, sodass das Knie des rechten Beines gerade noch über dem Boden in der Luft ist. Achte darauf, dass das Knie des vorderen Beines bei der Abwärtsbewegung nicht über die Zehen nach vorne hinaus geht.
- c** Drücke dich nun wieder über das HINTERE Bein nach oben und mache den Schritt wieder zurück in den beidbeinigen Stand. Dann geht direkt das rechte Bein nach vorne.

15 Wiederholungen pro Bein.

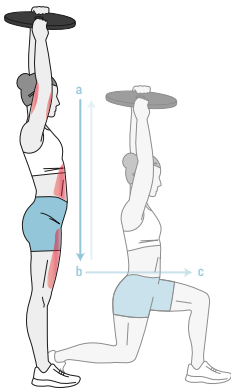
BACKWARD LUNGES



- a** Paralleler Stand.
- b** Mache einen Ausfallschritt nach hinten: hinteres Knie kurz über dem Boden, in beiden Kniekehlen ein Winkel von 90 Grad, vorderes Knie geht nicht über die Zehen hinaus, Hüfte bleibt zentral.
- c** Drücke dich aus dieser Position wieder nach vorne in die Ausgangsposition.

10 - 15 Wiederholungen pro Bein.

OVERHEAD WALKING LUNGES

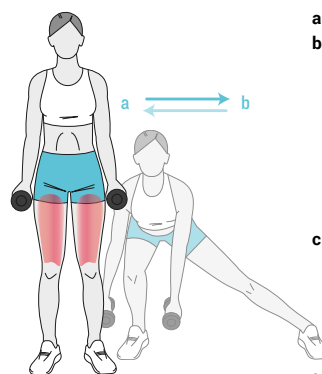


- a** Hüftbreiter Stand, Hantelscheibe befindet sich mit ausgestreckten Armen über dem Kopf.
- b** Mache konzentrierte Ausfallschritte und bewege dich dabei vorwärts: Senke den Körper mit jedem Schritt gerade nach unten ab. In beiden Kniekehlen ist ein rechter Winkel, das Knie des vorderen Beines geht nicht nach vorne über die Zehen hinaus.
- c** Drücke dich über das hintere Bein wieder gerade hoch und mache damit einen Schritt nach vorne.

Leichte Variante: Halte die Hantelscheibe während des Walks dicht vor dem Bauch.

10 Schritte pro Bein.

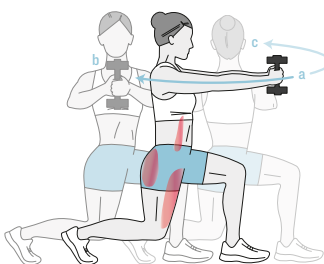
SIDE LUNGES



- a** Paralleler Stand.
- b** Mache mit dem rechten Bein einen Schritt zur Seite, aber um eine Fußhälfte nach vorne versetzt. Beuge nun das rechte Bein so weit wie möglich beugen, Hüfte nach hinten rausschieben. Oberkörper ist angespannt und mit geradem Rücken nach vorne unten gebeugt. Die Knie gehen nicht über die Zehenspitzen hinaus, hinteres das linke Bein nach Möglichkeit gestreckt.
- c** Drücke dich aus dieser tiefen Position mit Kraft aus dem rechten Bein wieder zurück in den parallelen Stand.

10 - 15 Wiederholungen pro Seite.

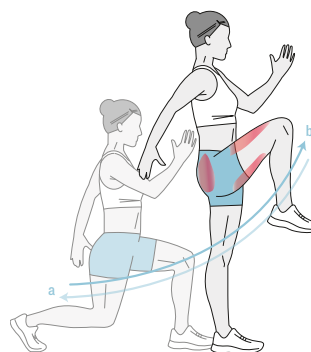
TWISTED LUNGES



- a** Halte eine Kurzhantel wie eine Stange senkrecht auf Schulterhöhe.
- b** Mache einen Ausfallschritt mit dem linken Bein. Rotiere deinen Oberkörper mit ausgestreckten Armen erst nach links.
- c** Danach über die Mitte nach rechts rotieren. Dein Blick folgt der Hantel.
- d** Drücke dich zurück in die Ausgangsposition und mache den nächsten Ausfallschritt mit dem rechten Bein und den entsprechenden Rotationsbewegungen.

20 - 30 x im Wechsel.

LUNGE KNEE LIFT



- a** Mache einen Rückwärtsausfallschritt und ziehe beim Hochkommen das Knie des hinteren Beines hoch Richtung Bauch.
- b** Im Anschluss führst du dasselbe Bein wieder nach hinten, ohne es abzusetzen, und machst erneut einen Ausfallschritt und so weiter. Arme schwingen angewinkelt diagonal mit.

10 - 15 Wiederholungen pro Bein.