

OVER HEAD REVERSE LUNGE KNEE UP



- Ausgangsposition: Schrittstellung
- beide Beine bilden einen Winkel von 90°
- ziehe das hintere Bein kraftvoll nach vorne oben
- setze das Bein in die Ausgangsposition zurück

- 15 Sekunden linkes Bein, dann wechseln.

BEACHTEN!

- Körperspannung halten
- Oberkörper aufrecht halten
- Gesäß fest anspannen

