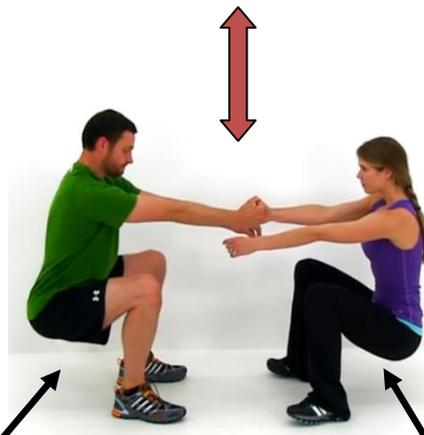


## Partnerübung 3 (Kniebeugen zu zweit)

**Trainierte Muskeln:** vordere und hintere Oberschenkelmuskeln, Gesäßmuskel

**Benötigte Geräte:** keine



OK

Beine sind schon zu weit gebeugt!!!

### Bewegungsbeschreibung:

- Kniebeugen mit geradem Rücken (nach vorn oben gucken)
- Oberschenkel nicht unterhalb der Waagerechten beugen