



Corinna Kuhnle
Kanu
8. Platz Olympische
Spiele 2012 (London)

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN



Ausgangsposition

hüftbreiter Stand ca. 1 m vor Schreibtisch, Sessel oder Tür, Knie leicht gebeugt, mit Armen auf Tisch oder Sessel abstützend oder Fixation an Tür

Übungsausführung

Kniebeuge mit geradem Rücken, Knie bis ca. 90° beugen, und hinter Zehenspitzen bleiben, Endposition kurz halten, danach zurück in Ausgangsposition