

# Einbeinige Kniebeuge

SPLIT SQUAT OT773p

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

QR-Code mit dem Smartphone abscannen,  
Übungen anschauen und direkt loslegen!



## 1. Übung für die Beinmuskulatur

**Ausgangsposition:** Die Hände fassen die Handgriffe. Das linke Bein auf dem Beinpolster positionieren.

**Bewegungsausführung:** Langsames Strecken und Beugen des rechten Beines.

**Wirkung:** Bein – und Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition