

# Kniebeuge hinten:

Martin Zawieja

PIK-Performance in Kraft

Christian Thomas

CT-Conceptual Training



1. Bild	2. Bild	3. Bild	4. Bild	5. Bild
<p>© Christian Thomas / Martin Zawieja</p> <p>Blick gerade aus</p> <p>Ganzkörperspannung</p> <p>Schulterbreiter Stand, Leichte V-Stellung der Füße</p> <p>Ganzen Fuß belasten</p>	<p>Langsam in die Hocke bewegen</p> <p>© Christian Thomas / Martin Zawieja</p>	<p>Oberkörper ist aufrecht und unter Spannung</p> <p>Hüftgelenk ist tiefer als Kniegelenk</p> <p>ganzer Fuß ist belastet</p> <p>© Christian Thomas / Martin Zawieja</p>	<p>© Christian Thomas / Martin Zawieja</p>	<p>© Christian Thomas / Martin Zawieja</p>