

# #STAYATHOME-TRAINING, TEIL 8 ANDY GÜTTNER: BEIN- TECHNIKEN TRAINIEREN MIT DEM STUHL.

Heute zeigt Andy verschiedene Bein-  
technik und wie man sie üben kann. Al-  
les was wir brauchen, ist ein Stuhl. Seine  
Vorschlag für die Wiederholungszahlen:

je 10 Wiederholungen rechts und links, 3  
Durchgänge)

TEXT UND FOTOS: SABRINA UND ANDY GÜTTNER



## FUSSSTOSS VORWÄRTS

Aus der Ausgangsposition nimmt Andy  
das Knie hoch und tippt mit dem Fuß  
auf die Sitzfläche des Stuhls. Dann streckt er  
das Bein über die Stuhllehne hinweg in die  
Endposition zum Fußstoß vorwärts. Auf  
dem Rückweg tippt der Fuß nochmals auf  
die Sitzfläche um beim Zurückziehen ein  
hohes Knie zu gewährleisten. Dann erst  
setzt er den Fuß wieder hinten ab.

