

# Sumo-Squats

## Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

## Ausgangsstellung:

Fußstellung mehr wie schulterbreit, die Füße zeigen leicht nach außen. Stelle dich ganz gerade hin.

## Übungsausführung:

Spanne die Bauchmuskulatur an und schiebe die Brust ein wenig nach vorne. Beuge nun kontrolliert die Beine und schiebe das Gesäß nach hinten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen (Bild 1). Anschließend richte dich wieder auf, indem du dich aus den Beinen nach oben drückst und dabei einen Sprung machst (Bild 2).

