

## Kombi – Dehnen 2

### Trainierte Muskelgruppen:

Brust- und hinterer Oberschenkelbereich

### Ausgangsstellung:

Gehe in die Schrittstellung. Beim vorderen Fuß lediglich die Ferse aufsetzen und das hintere Bein beugen. Der Oberkörper sollte gerade nach vorne gebeugt werden. Die Arme zeigen auf Brusthöhe nach vorne.

### Übungsausführung:

Verlagere das Gewicht aus der Ausgangsstellung nach unten, sodass ein wenig Druck auf das gestreckte Bein und auf das gebeugte Bein ausgeübt wird. Strecke die Arme auf Brusthöhe noch leicht von dir weg. Den Druck einige Sekunden halten und im Anschluss das Bein wechseln (Bild 1).

