

SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

Folge 2: KNIEBEUGEN FREI

1. Zielgruppe

Die freie Kniebeuge ist eine Übung, die für Fitnesssportler und Fortgeschrittene geeignet ist und hauptsächlich die vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur, die Gesäßmuskulatur sowie die Rückenstreckmuskulatur beansprucht. Bei Trainingseinsteigern ist die freie Kniebeuge nach einer ausführlichen Erklärung der Bewegungsausführung und Einweisung durch einen Trainer auch durchführbar. Voraussetzung ist sowohl eine gute Körperwahrnehmung und Beweglichkeit als auch eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit.



2. Bewegungsausführung

Im hüftbreiten, aufrechten Stand mit paralleler Fußstellung, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick nach vorne.

- Die Arme werden entweder seitlich neben dem Körper hängen gelassen oder hinter dem Kopf verschränkt, so dass die Ellenbogen nach außen zeigen (al-

ternativ kann zu Hause auch mit Wasserflaschen trainiert werden, die zur Intensitätssteigerung in die Hände genommen werden)

- Die Knie anwinkeln und in die Hocke gehen. Wichtig ist, dass das Gesäß die Bewegung anführt, d.h. der Po wird nach hinten, unten geschoben, vergleichbar mit dem Absetzen auf einen Stuhl
- Die Arme werden beim nach unten gehen in die Hocke für eine bessere Stabilität und Bewegungsausführung gestreckt nach oben geführt (auch mit Wasserflaschen möglich)
- Wenn man in die Hocke geht, ist auf folgendes unbedingt zu achten:
 - Rücken gerade halten
 - Knie dürfen NICHT über die Fuß-



spitzen nach vorne geschoben werden (wenn von oben auf die Knie geblickt wird, müssen die Zehenspitzen noch zu sehen sein)

- Die Knie müssen bei der Bewegung immer in der Achse verlaufen. Das bedeutet, dass die Knie nicht nach außen oder innen kip-

pen dürfen

- Mindestens bis 90° im Kniegelenk nach unten gehen. Bei richtiger, sauberer Ausführung (besonders auf den Rücken achten) und guter Beweglichkeit ist es auch möglich, so weit nach unten zu gehen, bis der Po fast den Boden berührt. Dies erhöht jedoch den Druck auf die Kniescheiben und ist deutlich schwieriger und viel anstrengender

3. Belastungsnormative

Empfehlung:
2-4 Sätze mit 10-25 Wdh.

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Bewegungen kleiner ausführen, d.h. max. bis 90° nach unten gehen
- Ohne Zusatzgewicht trainieren
- Weniger Wiederholungen mit längeren Pausen zwischen den Sätzen

Intensitätssteigerung:

- Größere Bewegungen, d.h. so weit wie möglich nach unten gehen
- Bewegung bei 90° statisch halten und im Wechsel immer eine Ferse abheben
- Erschweren durch Zusatzgewichte (z.B. Wasserflaschen, Kurzhanteln, Langhantel, ...)
- Mehr Wiederholungen mit kürzeren Pausen zwischen den Sätzen
- Variation auf dem Aerostep oder instabilen Unterlagen

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen, vor allem im Bereich der unteren Wirbelsäule
- Hüftproblemen
- Knieproblemen
- Sprunggelenksproblemen
- Gleichgewichtsproblemen
- Bluthochdruck

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (Is)