

Freie Kniebeuge



1. Zielgruppe

Mit dieser Übung wird die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite, der Oberschenkelrückseite und die auch die Gesäßmuskulatur trainiert. Sie ist für Trainingseinsteiger, Fortgeschrittene und auch Leistungssportler ideal geeignet. Für eine optimale Ausführung sind neben einer guten Körperspannung auch ein gut ausgeprägtes Körpergefühl und Koordination Voraussetzung.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Aufrechter, hüftbreiter Stand mit den Armen gestreckt nach vorn und Blick geradeaus
- Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen
- Zehenspitzen zeigen nach vorne

Aus dem hüftbreiten Stand wird kontrolliert in die Hocke gegangen. Dabei werden die Knie angewinkelt und das Gesäß nach hinten unten geschoben. Wichtig ist, dass während der gesamten Übung die Knie hinter den Zehenspitzen bleiben. Der Oberkörper bleibt aufrecht und die Arme bleiben gestreckt. Aus der Endposition wird der Körper mit der Kraft der gebeugten Beine wieder nach oben in die Ausgangsposition gedrückt.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Ausführung mit Zusatzgewichten (Kurzhandeln)
- Durchführung mit instabilen Unterlagen, z.B. Balance Pad, AeroStep etc.

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- Knieproblemen
- akuten Hüftproblemen
- Gleichgewichtsproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com

