

Kniebeuge

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Schulterbreiter Stand, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe), Arme auf der Hüfte abgestützt oder in Vorhalte auf Brusthöhe, Position halten (tiefe Hocke).

Achtung:

Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten, eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.

Erleichtern:

Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf den Schultern, in Vorhalte oder mit hängenden Armen in den Händen halten); instabile Unterlage.

