

Übungserklärung

Kniebeuge

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, der Gymnastikstab wird auf den Schultern hinter dem Kopf gehalten, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

Achtung: Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten (Rumpf anspannen), Gewicht über den ganzen Fuss verteilen, Knie nach aussen drücken (kein nach innen Kippen). Eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Bildliche Darstellung

