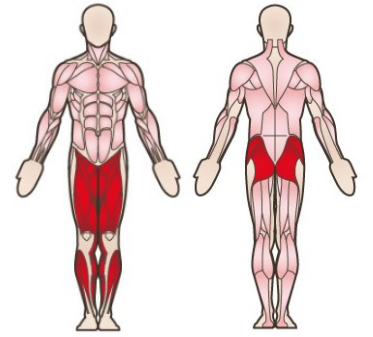


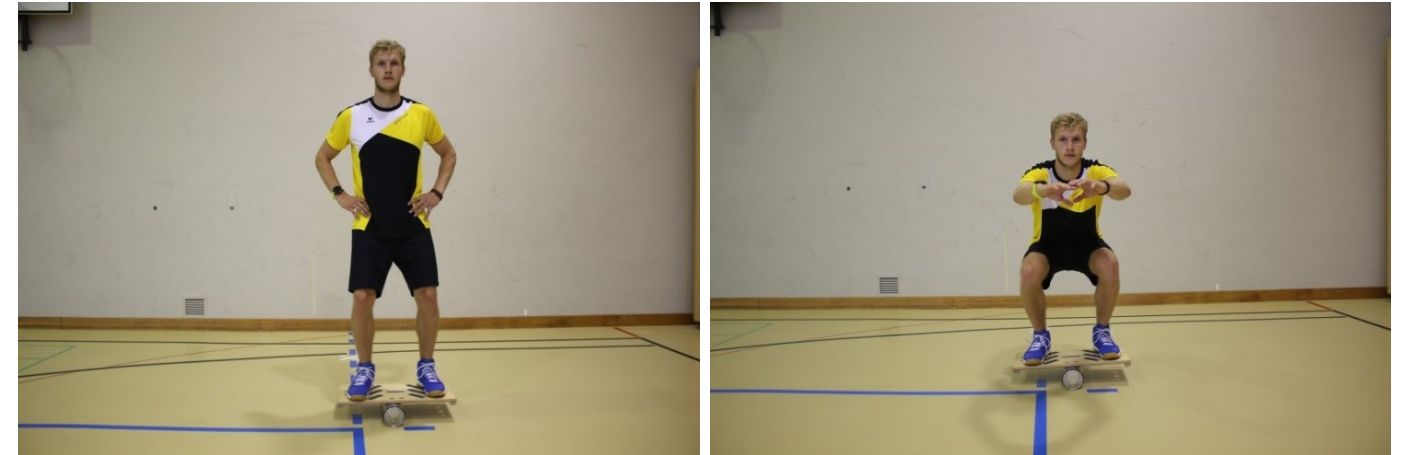
# Kniebeuge

## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



Schulterbreiter Stand auf dem Gleichgewichtsbrett, Arme auf der Hüfte abgestützt, angewinkelt oder in Vorhalte auf Brusthöhe, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

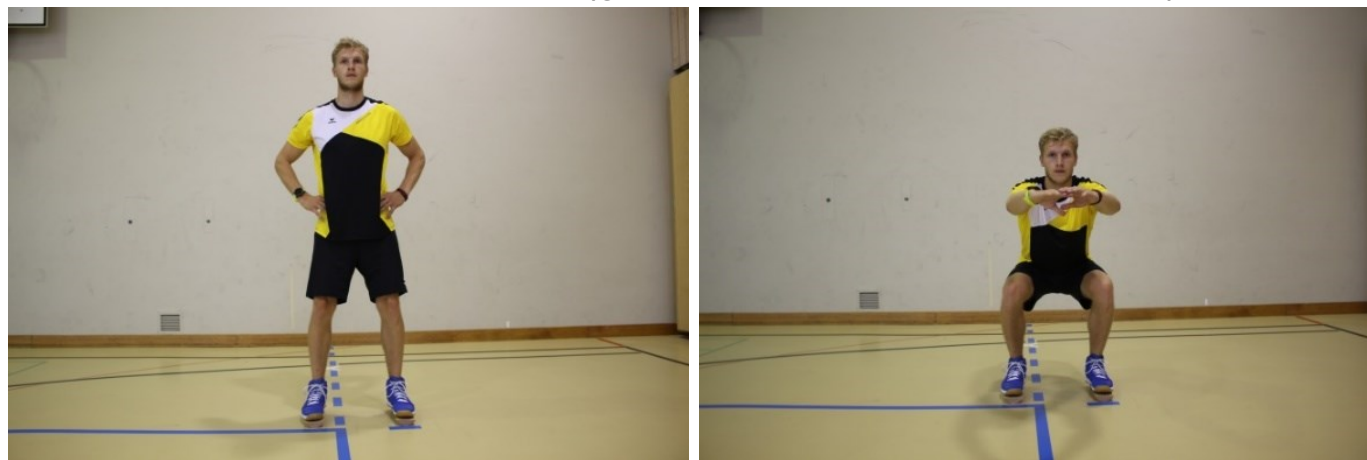
**Achtung:** Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten (Rumpf anspannen), Gewicht über den ganzen Fuss verteilen, Knie nach aussen drücken (kein nach innen Kippen).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

### Vereinfachung

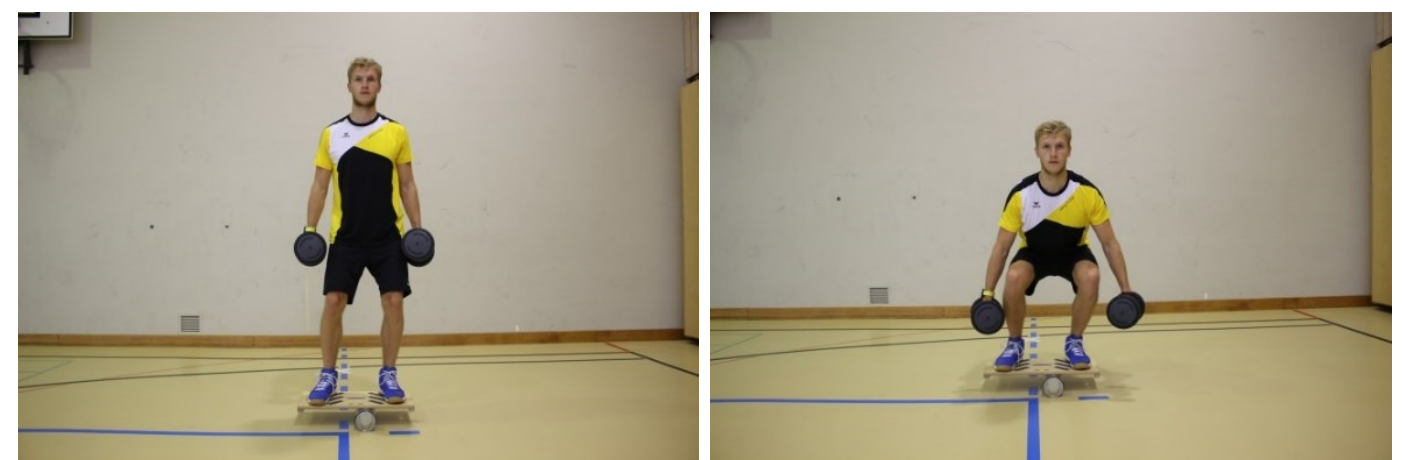
- Übungsausführung auf halbrunden Keilen;
- Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

### Erschwerung

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



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gleichgewichtsbrett

Zusatzmaterial pro Tn: 2 Keile (halbrund), 1 Gewichtsweste/Ball/Gewichtsscheibe/Langhantel/Sandsack/2 Kurzhanteln