

Kniebeuge

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Abduktoren

Schulterbreiter Stand, Arme hängend, auf der Hüfte abgestützt, angewinkelt oder in Vorhalte auf Brusthöhe, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Oberschenkel etwas oberhalb der Knie legen). Knie beugen (gleichzeitig nach aussen drücken) 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:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen; Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren:

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

