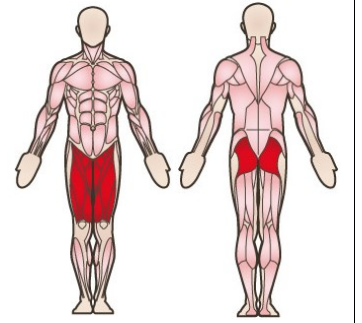


# Kniebeuge einbeinig – rechts

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Einbeinstand rechts (Rücken zur Sprossenwand/Langbank oder zum Schwedenkasten gerichtet), Arme auf der Hüfte aufgestützt, freies Bein (links) am Hilfsmittel eingehängt oder darauf abgestützt, vorderes Bein (rechts) ungefähr zu einem rechten Winkel im Kniegelenk beugen (Gesäss etwa auf Kniehöhe) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

**Achtung:** Gewicht zentral über dem Fuss halten. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper aufrecht, Bauch anspannen).



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

## Vereinfachung

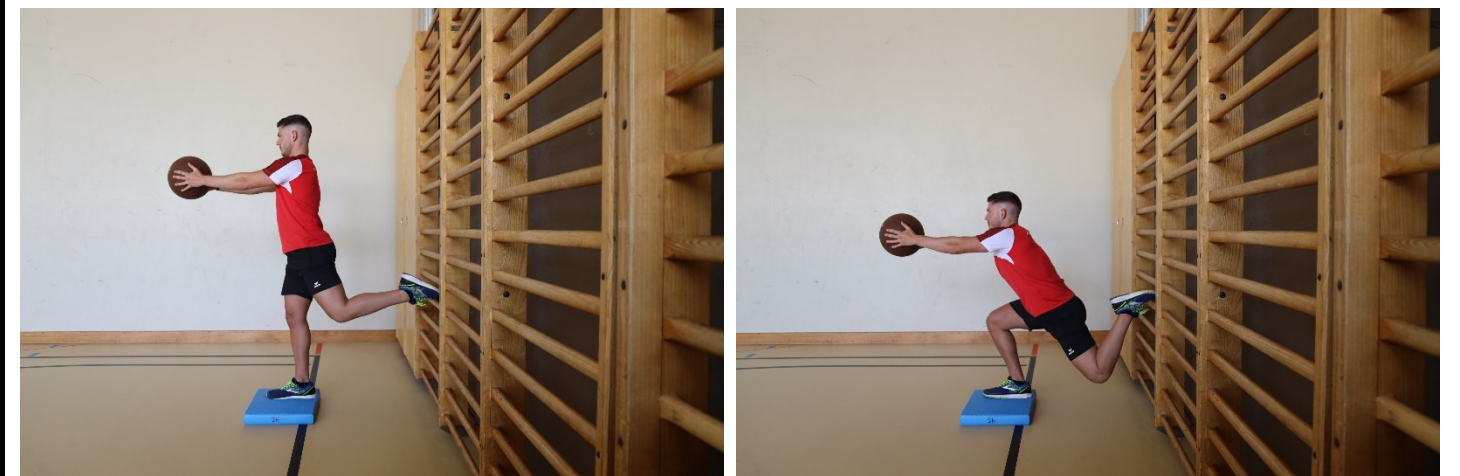
- Distanz des Standbeines zur Sprossenwand verringern;
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel im vorderen Knie).



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

## Erschwerung

- Distanz des Standbeins zur Sprossenwand vergrössern;
- instabile Unterlage fürs Standbein;
- Zusatzgewicht (auf den Schultern oder in den Händen halten).



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

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Sprossenwandspalte/Schwedenkasten/Langbank (2 Tn möglich)  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Balance-Kissen, 1 Gewichtsweste/(Medizin-)Ball/Sandsack/Langhantel/2 Kurzhanteln