

Kniebeuge breit

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Adduktoren

Sehr breiter Stand (mehr als schulterbreit), Füsse nach aussen gedreht, Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust/hinter dem Kopf verschränkt, 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). Jederzeit den Rücken gerade halten.

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).

