

Beugung im Kniegelenk liegend (B5)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselben Muskeln wie an der B5 Beugung im Kniegelenk, nämlich den zweiköpfigen Schenkelbeuger und den Halb- und Plattsehnenmuskel.

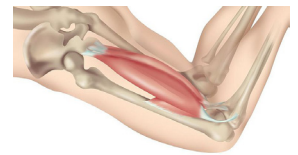
Richtige Ausführung

1. Legen Sie sich flach mit dem Bauch auf den Boden oder auf eine Matte, und klemmen Sie zwischen ihren Füßen eine Last (z.B. eine 2-Liter-Flasche / einen Rucksack mit Gewicht) ein. Die Beine sind nah beieinander und fast ausgestreckt. Die Fußsohlen zeigen nach oben. Winkeln Sie die Arme so an, dass die Hände unter den Kopf gelegt werden können.

Fast wie an der B5 Beugung im Kniegelenk in Bauchlage.

2. Führen Sie das Gewicht nun langsam (4 s) und kontrolliert durch das Beugen der Kniegelenke in einer bogenförmigen Bewegung zunächst nach oben und dann so weit wie möglich zu Ihrem Gesäß. Verharren Sie kurz (2 s). Danach bringen Sie das Gewicht langsam (4 s) zurück. Ihre Beine sind dann wieder fast durchgestreckt. Verharren Sie kurz (2 s), bevor Sie wieder die Bewegung einleiten.
3. Achten Sie darauf, dass Ihnen das Gewicht nicht aus den Füßen rutscht. Es bewegen sich ausschließlich Ihre Unterschenkel. Ihre Hüfte bleibt auf dem Boden. Führen Sie die Bewegung stets ohne Schwung aus.
4. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei der Beugung im Kniegelenk in Bauchlage trainieren Sie den zweiköpfigen Schenkelbeuger sowie die Halb- und Plattsehnenmuskeln.

Hinweise

Achten Sie darauf, dass das Becken fest auf dem Boden bleibt.

Anspruchsvollere Ausführung: Die Ausführung kann auch umgekehrt stattfinden. So können die Fersen auf eine glatte Oberfläche (Parkett) gelegt werden. Die Fersen können dann auf dem Boden nach vorne oder zurück geschoben werden. Dazu legen Sie sich auf den Boden, heben bzw. strecken die Hüfte so, dass sie in einer Linie zu den Oberschenkeln steht, und führen nun die Beugung im Kniegelenk aus (wie an der B7, nur mit einer flachen Lehne).

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann das Heranziehen der Zehen in Zeitlupe ausgeführt werden.