

Kniebeugen (B6)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der B6 Beinpresse, nämlich den zwei- und den vierköpfigen Schenkelmuskel (Beinstrecker) sowie den Halb- und den Plattsehnenmuskel (Beinbeuger) und den großen Gesäßmuskel.

Richtige Ausführung

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind etwa schulterbreit, leicht ausgedreht (5-10°) positioniert, und die Arme werden waagrecht zum Boden nach vorne ausgestreckt.

Wie an der B6 Beinpresse, aber stehend

Anfänger: Führen Sie diese Übung vor dem Sofa / vor einem Stuhl aus, indem Sie versuchen, sich auf dem Sofa / dem Stuhl abzusetzen, ohne dies wirklich zu tun.

Rückenprobleme: Führen Sie die Kniebeugen mit dem Rücken an einer Wand/Tür durch, die möglichst glatt ist, sodass Ihr Rücken entlang der Wand/Tür gleiten kann. Achten Sie auf einen stabilen Rumpf. Bewegen Sie sich nur in einem schmerzfreien Bereich.

2. Nun senken Sie das Gesäß nach unten ab (4 s), indem Sie die Beine im Kniegelenk beugen, als ob Sie sich auf einen imaginären Stuhl setzen würden. Wenn das Becken zur Kippung kommt (je nach Voraussetzung bei ca. einem 90°-Kniewinkel), können Sie diese Stellung halten (2 s), bevor Sie die Knie wieder in die Streckung führen (4 s).
3. 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.

Hinweise

Aufgrund der Komplexität der Übungsausführung gilt: Technik vor Gewicht. Achten Sie darauf, dass die Knie, Oberschenkel und Füße mehr oder weniger geradlinig ausgerichtet sind.

Wer zu Knieproblemen neigt, sollte die Übung mit Vorsicht genießen. Das Erlernen der korrekten Technik bedarf etwas Übung.

Während der gesamten Übungsausführung bleibt der Oberkörper aufrecht. Eine leichte Vorneigung kann stattfinden. Lediglich die Beine verrichten bei dieser Übung die Arbeit. Falls das eigene Körpergewicht nicht für eine Ausbelastung reicht, können beispielsweise Flaschen/Kisten usw. zur Steigerung des Widerstandes genutzt werden. Lassen Sie die Last mittels beider Arme seitlich am Körper hängen. Alternativ füllen Sie einen Rucksack mit Büchern und binden diesen am Körper fest.

Um sie anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Eine Alternative ist, die Übung bei einem bestimmten Kniewinkel zu halten (ca. 90°). Für Personen mit Rückenschmerzen empfehlen wir, dies mit dem Rücken zur Wand zu machen.

Wichtig: Bei Bluthochdruck und bei Lymphödemen ist mit Vorsicht vorzugehen.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Beinpressen trainieren Sie den zwei- und den vierköpfigen Schenkelmuskel sowie den Halb- und den Plattsehnenmuskel und den großen Gesäßmuskel.

Varianten



Anfänger



Rückenprobleme