Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur: Kniebeuge

In dieser Übung werden die Beine hüftbreit aufgestellt und die Hände in die Hüfte gestützt. Aus dieser Position werden die Knie mit aufrechtem Oberkörper gebeugt und wieder gestreckt.

Ausgangsposition

Stand, Beine hüftbreit auseinander, Arme am Becken abgestützt.

Endposition

Kniebeugen und strecken, maximal bis zum rechten Winkel im Kniegelenk, Gesäss nach hinten bringen wie beim Absitzen auf einen Stuhl, Rücken gerade, keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule, die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

Material: weiche Unterlage

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO