

Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur: Einbeinige Kniebeuge

Diese Übung zur Kräftigung der Bein- und Gesässmuskulatur wird im Stehen durchgeführt. Der Trainierende beugt und streckt ein Bein, während das andere angewinkelt bzw. vom Boden gelöst wird.

Ausgangsposition



Einbeinstand seitlich zur Wand. Eine Hand stützt sich an der Wand ab, die andere Hand ist am Becken abgestützt, Standbein gestreckt, anderes Bein gebeugt.

Endposition



Knie beugen und strecken, die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen, Rücken gerade, keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule.

Material: weiche Unterlage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO