

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Unterkörper: Kniebeuge mit der Kurzhantel

Die trainierten Muskeln dieser Übung sind primär jene der Oberschenkel und des Gesässes, sekundär die Beinbeuger, Waden sowie die Rumpfmuskulatur.



1. Etwa hüftbreit hinstellen. Die Zehen zeigen leicht nach aussen und die Kurzhantel befindet sich vor der Brust.
2. Nun langsam nach unten in eine Hocke gehen.
3. Anschliessend über den Mittelfuss kraftvoll nach oben drücken.

einfacher

- Die Übung ohne Hantel, nur mit dem Körpergewicht ausführen.

schwieriger

- Besonders langsam nach unten (4 Sekunden +) gehen und die Fersen mit Gewichtsscheiben erhöhen. Dies sorgt dafür, dass man tiefer in die Hocke kommt.

Bemerkungen

- Einatmen vor dem Absenken, die Spannung im Bauchraum halten und erst ausatmen, wenn man oben ist.
- Darauf achten, dass die Fersen nicht vom Boden abheben. Eine Erhöhung unter den Fersen kann dies unter Umständen verhindern.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel;
Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO