Kraft – Langhantel: Einbeinige Kniebeugen

Dies ist eine Übung, um den Quadrizeps und die Gesässmuskulatur zu kräftigen. Die Sportler führen einbeinige Kniebeugen mit einem Zusatzgewicht aus.

Hinteres Bein auf einer Erhöhung und Stange im Nacken ablegen. Knie des vorderen Beins bis Winkel von ca. 90° beugen (tief gehen) und anschliessend strecken. Das vordere Knie soll beim Tiefgehen nicht über die Fussspitze hinaus ragen.

Variation

einfacher

Ohne Langhantel und/oder ohne Erhöhung im Ausfallschritt vorwärts ausführen (Telemarkposition).

Zuerst Basics, dann Klassiker – Die Grundtechnik dieser Übung kann isoliert eingeübt oder z.B. als Station in ein Circuittraining eingebaut werden. Erst wer die Grundtechnik ohne oder mit wenig Gewicht beherrscht und dabei den Rumpf stabil halten kann, darf mit zusätzlichen Gewichten arbeiten. Dies geht nicht von heute auf morgen, sondern ist eine Frage des kontinuierlichen Trainingsaufbaus.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker