Kraft – Langhantel: Kniebeugen

Die Oberschenkel- und Gesässmuskulatur kräftigen, das ist das Ziel der folgenden Übung. Der Bewegungsablauf kann mit oder ohne zusätzliches Gewicht ausgeführt werden.

Hüftbreiter Stand mit Langhantel im Nacken oder vorne auf den Schultern/Oberarmen. Die Fussspitzen leicht nach aussen gerichtet. Knie beugen (Vorstellung: auf eine imaginäre Bank absitzen) und strecken. Knie sollen beim Tiefgehen nicht über die Fussspitzen hinaus ragen.

Variation

Den Beugewinkel variieren: Hohe Kniebeuge (ca. 100-135°) und tiefe Kniebeuge (tiefer als 90°).

einfacher

Ohne Zusatzgewicht ausführen.

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