

# Kniebeugen (B6/B9)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der B6 Beinpresse, nämlich den zwei- und vierköpfigen Schenkelmuskel (Beinstrecker) sowie den Halb- und Plattsehnenmuskel (Beinbeuger) und den grossen Gesässmuskel.

## Richtige Ausführung

1. Stelle dich aufrecht hin. Die Füsse sind etwa schulterbreit, leicht ausgedreht (5-10°) positioniert und die Arme werden waagrecht zum Boden nach vorne ausgestreckt. Wie an der B6/B9 Beinpresse aber stehend.

**Anfänger:** Führe diese Übung vor dem Sofa / vor einem Stuhl aus, so dass du versuchst, dich auf dem Sofa / Stuhl abzusetzen, ohne dies wirklich zu tun.

**Rückenprobleme:** Führe die Kniebeuge mit dem Rücken an einer Wand / Tür durch, welche möglichst glatt ist, so dass dein Rücken entlang der Wand / Tür gleiten kann. Achte auf einen stabilen Rumpf. Bewege dich nur in einem schmerzfreien Bereich.

2. Nun senkst du das Gesäss nach unten ab (4 s), indem die Beine im Kniegelenk gebeugt werden, als ob man sich auf einen imaginären Stuhl setzen würde. Wenn das Becken zur Kippung kommt (je nach Voraussetzung bei ca. 90° Kniewinkel), kann diese Stellung gehalten werden (2 s), bevor die Knie wieder in die Streckung geführt werden (4 s).
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

## Varianten:



Anfänger



Rückenprobleme

**Hinweis** / Aufgrund der Komplexität der Übungsausführung gilt: Technik vor Gewicht. Achte darauf, dass die Knie – Oberschenkel – Füsse mehr oder weniger geradlinig ausgerichtet sind. Wer zu Knieproblemen neigt, sollte jedoch die Übungen mit Vorsicht geniessen. Das Erlernen der korrekten Technik bedarf etwas Übung. Während der gesamten Übungsausführung bleibt der Oberkörper aufrecht. Eine leichte Vorneigung kann stattfinden. Lediglich die Beine verrichten die Arbeit bei dieser Übung. Falls das eigene Körpergewicht nicht für eine Ausbelastung reicht, können beispielsweise Flaschen / Kisten etc. zur Steigerung des Widerstandes genutzt werden. Lasse die Last mittels beider Arme seitlich am Körper hängen. Alternativ füllst du einen Rucksack mit Büchern und bindest diesen fest. Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden. Eine Alternative ist, die Übung bei einem bestimmten Kniewinkel zu halten (ca. 90 Grad). Für Personen mit Rückenschmerzen empfehlen wir, dies mit dem Rücken zur Wand zu machen. Wichtig: bei Bluthochdruck und bei Lymphödemen ist mit Vorsicht vorzugehen.