

Bergtraining: Unser Angebot für Ihr Heimtraining



Woche 2: Kniebeugevariationen

Klassische Kniebeuge



Aufrecht und schulterbreit mit geöffneten Füßen hinstellen. Die Knie beugen bis die Oberschenkel waagrecht sind. Die Knie sollten sich dabei nicht über die Zehen hinauschieben. Mit der Kraft der Beine wieder in den Stand drücken. Fersen bleiben am Boden. **Einsteiger beugen die Knie weniger!**

Wand-Kniebeuge (Unsichtbarer Stuhl)



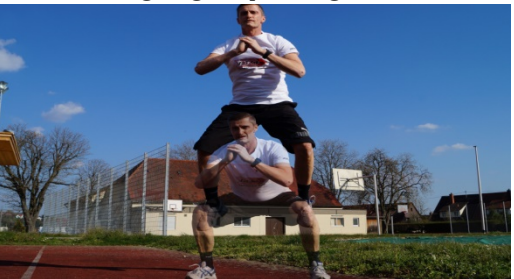
Ausführung wie in Bild 1. Jedoch erfolgt die Ausführung direkt an einer Wand und die untere Position wird eine bestimmte Zeit gehalten und kann individuell gesteigert werden. Hüften und Rücken bleiben an der Wand. Die Knie befinden sich über den Fersen.

Sumo-Kniebeuge



Mit weit gegrätschten Beinen (ca. 30 Grad Winkel nach außen) aufrecht hinstellen. Rücken ist gerade und der Blick nach vorne. Beine beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. In dieser Position Fersen anheben und halten. Fersen absetzen und wieder hoch in den Stand drücken.

Kniebeuge gesprungen



Ausführung wie in Bild 1. Beim Hochdrücken jedoch explosiv vom Boden hochspringen und Oberkörper dabei aufrichten. Bei der Landung Knie leicht beugen um den Schwung abzufedern.

Hinweise:

- Bitte vor Beginn der Übungen immer warm machen.
- Auf eine saubere Ausführung achten und lieber weniger, dafür aber saubere Wiederholungen durchführen.
- Langsam die Wiederholungen steigern. Übungen können auch nur in den einzelnen Positionen länger gehalten werden.