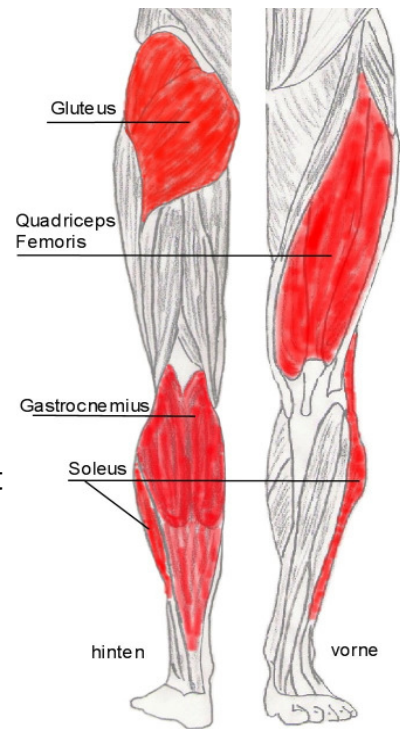


Kniebeugen

Durch das beidseitige Kniebeugen werden die Muskeln von den Beinen und dem Gesäß gleichmäßig trainiert. Im Alltag durch das Treppensteigen, Gehen, Laufen und Springen werden die Gelenke im Bein sehr in Anspruch genommen. Durch ein gezielte Training können durch ein festes „Muskelkorsett“ die Gelenke gestützt und entlastet werden. Auch die Sehnen, die die Muskeln mit den Knochen verbinden und die Gelenke umschließen werden gestärkt. So kann dem altersbedingte „Verschleiß“ vorgebeugt werden.

Wichtig:

Gehen Sie während der Übung nur so weit in die Knie bis sich ihre Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Gehen Sie darüber hinaus erhöht das die Belastung der Gelenke, so dass sich der positive Effekt der Übung ins Gegenteil verkehrt und es zu einer schmerzhaften Überbelastung in den Menisken (Polsterung in den Kniegelenken), Bändern und Kniescheibenrückflächen kommen kann.



Wiederholungen: Wiederholen Sie die Übung 10 mal. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad langsam auf 3 Serien à 10 Wiederholungen. Machen Sie zwischen den Serien Pausen von ca. 30 Sekunden. Ziel ist es 3 Serien von je 15 Wiederholungen durchzuführen. Wenn Sie die Schwierigkeit weiter steigern möchten können Sie leichte Gewichte in die Hände nehmen oder einzelne Positionen der Übung kurz halten.

Im Anschluss an die Übung oder beim Abwärmen ist es wichtig die vordere Oberschenkelmuskulatur zu dehnen um Verkürzungen zu vermeiden.



1. Aufrecht hinstellen, die Füße hüftbreit auseinander stellen und die Füße in einer leicht offenen Haltung hinstellen. Wenn Sie auf einer Uhr stehen würden, würden die Zehenspitzen ungefähr auf 11 und 1 Uhr zeigen. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf den ganzen Fuß.



2. Nun legen Sie ihre Hände in den Nacken (leicht, nicht festklammern!), spannen ihre Bauchmuskeln an und neigen sich mit gerade Wirbelsäule leicht nach vorn.



3. Beim Ausatmen gehen Sie in die Knie und drücken dabei das Gesäß nach hinten, so dass sich ihre Knie auf einer Linie über ihren Fußgelenken befinden..

Beim Einatmen richten Sie sich wieder auf. Die Knie dabei nicht nach hinten durch drücken!!!