

Kniebeuge mit Zehenstand

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, unterer Rücken

Ausgangsstellung:

Nimm eine aufrechte Position ein, bei der die Füße etwa schulterbreit auseinanderstehen.

Übungsausführung:

Versuche, aus der Ausgangsstellung das Gewicht auf die Fersen zu verlagern und die Knie soweit wie möglich zu beugen. Achte darauf, dass die Knie immer senkrecht über den Füßen sind und nicht über die Zehenspitzen hinausragen (Bild 1). Der Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule. Die Arme können in die Hüfte gestemmt, vor der Brust überkreuzt oder in Verlängerung zum Kopf und der Wirbelsäule in die Hochhalte genommen werden. Gehe aus der tiefen Position nach oben und nimm für kurze Zeit einen Zehenspitzenstand ein (Bild 2). Danach gehe wieder kurz in die Ausgangsstellung. Wiederhole diesen Ablauf mehrmals.

