

Abwechslungsreiches Kniebeugen-Workout

Unsere Trainerin Mariola empfiehlt:
“Kniebeugen-Variationen, ich zeige euch wie es geht.“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Mariola
jeden Mittwoch von 10 – 13 Uhr telefonisch
im GESundFIT unter **040 – 63 64 72 35**
in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Übung 1:

Klassischer Squat (Kniebeuge)



Beanspruchte Muskeln:

Alle Bein- und Hüftmuskeln, Rückenstrecker

Ausführung:

Beginne im **hüftbreiten aufrechten Stand**: die Zehenspitzen zeigen in dieselbe Richtung wie die Kniescheiben (leicht nach außen, individuell verschieden), der **Rücken ist gerade**, die **Schultern hinten und unten** (langer Nacken), der Bauchnabel ist leicht nach innen gezogen, der **Beckenboden ist aktiv**.

Nun **beuge mit der Einatmung die Knie und Hüftgelenke** und bringe das **Gesäß weit zurück** (Gewicht verlagert sich eher Richtung Fersen), die Knie bleiben stabil über den Fußgelenken (**keine X-Knie**) und du sollst zu jeder Zeit deine Fußspitzen sehen können (**Knie nicht zu weit vor schieben**).

Mit der **Ausatmung strecke die Knie und Hüftgelenke** und komme zurück in den **aufrechten Stand mit aktiviertem Beckenboden**. Spanne dabei das Gesäß bewusst an und nimm die Schultern nach hinten und unten.

Durchgang mit 10 bis 15 Wiederholungen:

3 Sätze x 15 Wiederholungen



Übung 2: Kniebeugen mit seitlichem Kick



Beanspruchte Muskeln:

Unterschenkel, großer Gesäßmuskel, Beinbeuger an der Rückseite der Oberschenkel, Beinstrecker in der vorderen Oberschenkelpartie, Bauchmuskeln und Innenseite der Oberschenkel (Adduktoren), aufrichtende Muskeln des Rückens (Rückenstrecker)

Ausführung:

Du **startest mit einem klassischen Squat** (siehe Übung 1), gehe langsam tief in die Kniebeuge. Lege die Hände nun aber auf den Hinterkopf. So sind sie dir nicht im Weg, wenn du den Kick machst.

Wenn du wieder **nach oben** kommst, machst du das dieses Mal **dynamisch**, das heißt mit **kontrolliertem Schwung**. Beachte unbedingt die **richtige Technik**, um dich nicht zu verletzen. **Kicke abwechselnd das rechte und linke Bein zur Seite und stabilisiere dein Gleichgewicht.**

Und nun wieder ab in den kontrollierten Squat!

Beachte in jeder Bewegungsphase die korrekte Technik, um deine Gelenke zu schützen.

Variante: erst nach 10-12 Wiederholungen **die Seite wechseln**.



**Durchgang mit
10 bis 12
Wiederholungen:
3 Sätze x 12
Wiederholungen**



Übung 3: Squats mit Kickbacks



Beanspruchte Muskeln:

Oberschenkelmuskulatur, stabilisierend Bauch- und Rückenmuskulatur

Ausführung:

Du startest wieder mit einem klassischen Squat (Übung 1, Technik beibehalten).

Allerdings sind **die Beine ein wenig breiter geöffnet** für mehr Standsicherheit und Stabilität.

Wenn du aus der Kniebeuge **hoch kommst**, trittst du **kontrolliert mit deinem rechten Bein zurück**, der Oberkörper verlagert sich dabei nach vorne. Achte darauf, dass du den **Bauch und Beckenboden aktiv hältst**, so dass du in der Bewegung **kein starkes Hohlkreuz** machst.

Du arbeitest **mit kontrolliertem Schwung**, als ob du mit dem Fuß eine Tür hinter dir schließen wolltest.

Achte darauf, dass **alle Bewegungen zu jeder Zeit technisch sauber ausgeführt** werden.



Durchgang mit

10 bis 12

Wiederholungen:

3 Sätze x 12

Wiederholungen



Übung 4: Seitliche Squats

Beanspruchte Muskeln:

Innere Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren), stabilisierend Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Standsicherheit

Ausführung:

Du startest wieder mit einem klassischen Squat (Übung 1, klassische Kniebeuge-Technik beibehalten). Du stehst mit den **Füßen schulterbreit** auseinander auf einer Matte.

Mach mit dem **rechten Fuß einen Schritt zur Seite** und gehe **langsam in die asymmetrische Hocke**. Komme nun mit deinem **Gesäß so weit nach hinten und unten** wie es dir **schmerzfrei möglich** ist. Die maximale Endposition ist erreicht, wenn der Oberschenkel fast parallel zum Boden steht.

Anschließend kommst du **wieder nach oben** und wiederholst das ganze **mit deinem linken Bein**.

Achte darauf, dass **alle Bewegungen zu jeder Zeit technisch sauber ausgeführt** werden und dein **Knie nicht nach innen kippt**. Halte die Bauch- und Beckenbodenmuskeln aktiv und **atme gleichmäßig weiter**.



Durchgang mit

10 bis 12

Wiederholungen:

3 Sätze x 12

Wiederholungen

