

Kniebeuge

Englisch: Squats, gehören zu den intensivsten und anspruchsvollsten Übungen im Krafttraining. Sie beanspruchen vor allem die Oberschenkelvorder- und Rückseite und die Gesäßmuskeln, aber auch der Rumpf wird trainiert, denn er muss viel Haltearbeit leisten. Ein gutes Training mit eigenem Körpergewicht, die die Beweglichkeit der Hüften trainiert und die Kniegelenke muskulär stabilisiert. Eine starke Körpermitte, Stabilität, bewegliche Sprunggelenke, die Rückenmuskulatur und Waden spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei dieser Übung.

Die Übung eignet sich für alle, die etwas für sich tun wollen, für Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen, mit und ohne Operationen und leichten Schulterbeschwerden.

Bei der Kniebeuge braucht man nur ein wenig Platz, ansonsten nichts. Wer mag, trainiert je nach Untergrund mit Sportschuhen, in Socken, oder Barfuß.

Ausgangsstellung

- Hüftbreiter, stabiler Stand
- Oberarme hängen locker herab



Endstellung

- Knie beugen, Rücken dabei gerade halten und das Gesäß nach hinten-unten schieben, Arme dabei nach vorne ausstrecken und Ausatmen
- 3 Serien á 10 Wiederholungen, dynamisch rauf und runter



Funktionstraining Kniebeuge

Trainingssteuerung / Steigerungsmöglichkeiten:

1. Zusatzgewichte in die Hände
2. Vorfuß belasten, ggf. Fersen anheben
3. 5 Serien á 20 Wiederholungen
4. Die Übung statisch halten und bis 20 zählen



Dehnstellung

- Rumpf einrollen (*Päckchenhaltung*)
- + leichtes Anziehen und lösen der Füße vom Boden
- + leichtes Pendeln nach rechts und links (*Massageeffekt in der Lendenwirbelsäule*)



AUFPASSEN:

3 Monate nach frischen Hüft-TEP`s, die Hüften lediglich bis 90° beugen!

**Das Team der Klinik Porta Westfalica wünscht Ihnen
viel Spaß und Erfolg beim Training 😊**