

KNIE ÜBUNG 1

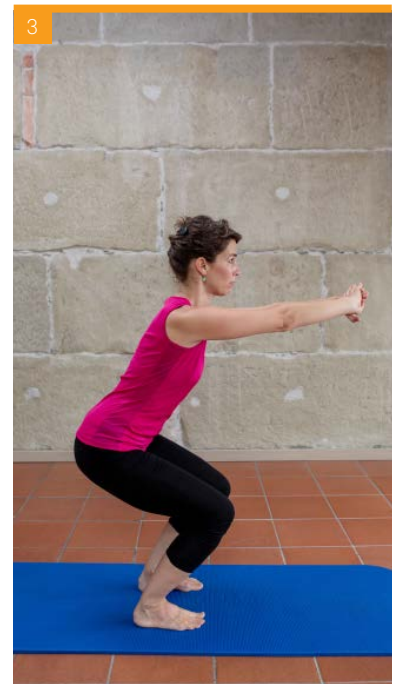
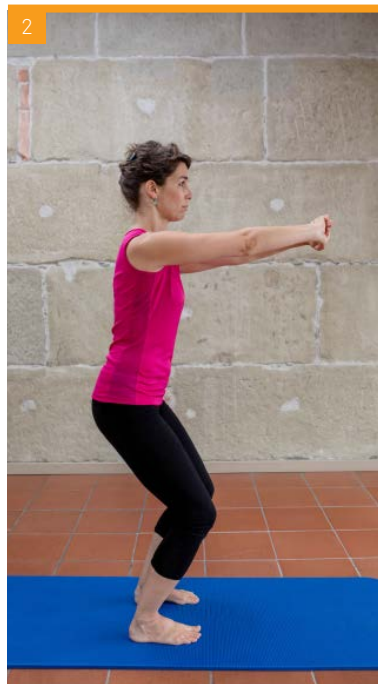
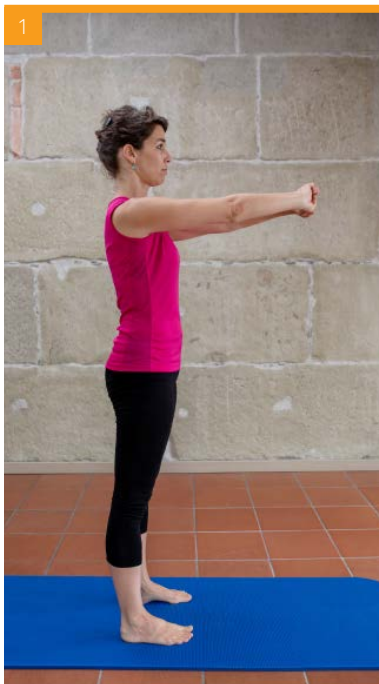
Kniebeuge

Kräftigung des Gesässes und der vorderen Oberschenkelmuskulatur. Knie sind stets mit den Zehen auf einer Linie. Knie immer über dem Sprunggelenk halten. Das Fussgelenk soll seine normale Rundung behalten.

Anfänger: beugen soweit es geht.

Fortgeschrittene: beugen bis 90°. Bei Gleichgewichtsproblemen: über einem Stuhl beugen.

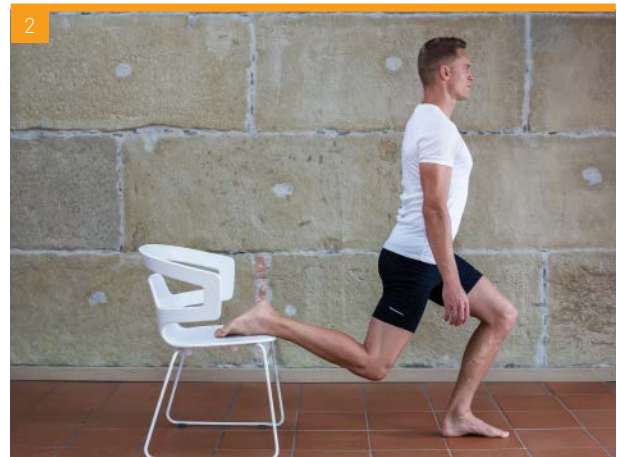
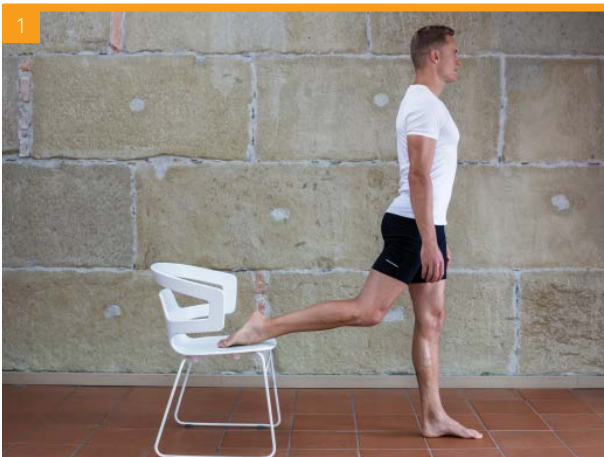
Wiederholung: 10 Mal.



KNIE ÜBUNG 2

Einbeinige, gestützte Kniebeuge

Standbein gerade hinstellen, Knie über Fussgelenk, Hüfte über Knie ausrichten. Der Oberkörper soll zentriert und aufrecht sein. Soweit nach unten und leicht rückwärts beugen, wie es geht (bis 90°).
Wiederholung: 10 Mal.



KNIE ÜBUNG 3

Einbeinige Kniebeuge, mit oder ohne Halt
Der Bewegungsablauf, wie bei den andern Kniebeugen. Diese Übung ist für Fortgeschrittene und Sportler.

