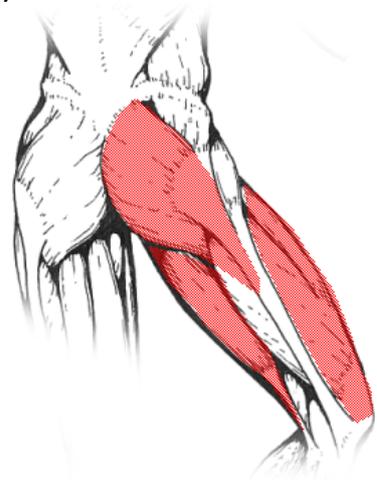


Kniebeuge mit Ball

Trainierte Muskeln: Beinstrecker (M. quadrizeps), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln, hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: Eine Wand, ein Ball (VB, FB)



Nicht tiefer, nicht in die Hocke gehen

Bewegungsbeschreibung:

- Man stellt sich mit den Füßen schulterbreit in einer Entfernung von einem $\frac{1}{2}$ m vor die Wand lehnt sich an dieser an.
- Man legt sich einen Ball in Höhe des Gesäßes zwischen Körper und Wand.
- Dann beugt man die Beine bis zu einem Winkel von 100° (nicht darunter, da unter diesem Winkel die Belastung für die Kniegelenke zu hoch wird). Dabei rollt der Ball vom Gesäß den Rücken bis zur Brustwirbelsäule.
- Dann Beine wieder strecken und wieder beugen und