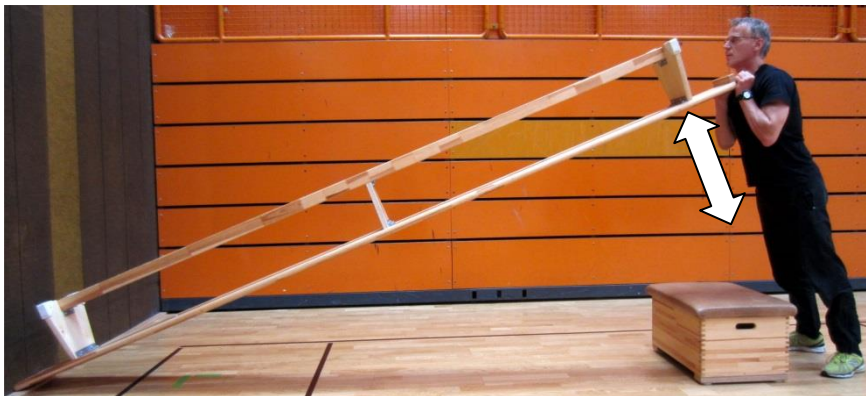


## Kniebeuge mit Bank

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

**Benötigte Geräte:** ein kleiner Kasten, 1 Turnbank, 3 Turnmatten



### Bewegungsbeschreibung:

- Mit hüftbreiten Füßen so hinstellen, dass die Füße leicht gewinkelt nach außen zeigen (10°).
- Die Turnbank wird umgriffen und die Beine werden gestreckt.
- Mit geradem senkrechtem Rücken die Beine bis zu einem Winkel von 100° beugen, da unter diesem Winkel die Belastung für die Kniegelenke zu hoch wird.
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

Ist die Übung zu leicht, kann man Turnmatten auf die Turnbank legen oder der Partner setzt sich auf die Bank (je weiter unten, umso leichter).

