Quads-Training 1

Die klassische Oberschenkelübung ist die Langhantel-Kniebeuge

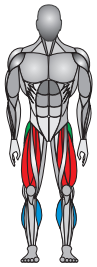
Übungs-Serie

KNIEBEUGE

und Variationen

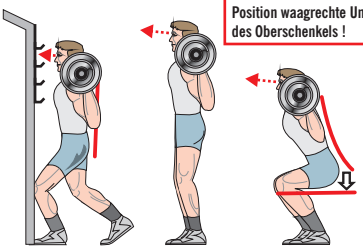
für den

Quadrizeps -
den 4-köpfigen Kniestrecker,
den Gesäßmuskel und
die Wadenmuskeln



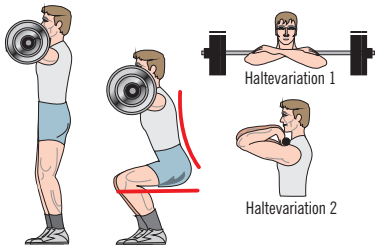
Klassische Kniebeuge

ACHTUNG: Blick/Kopf nach oben - leichtes Hohlkreuz - unterste Position waagrechte Unterseite des Oberschenkels !

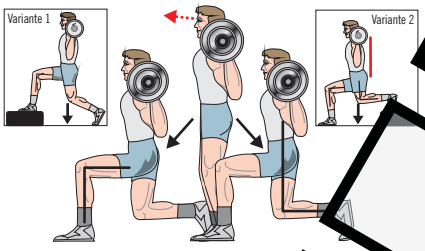


Front Kniebeuge

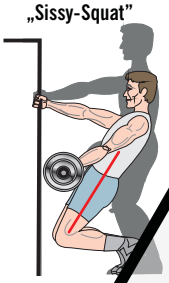
ACHTUNG: Blick/Kopf nach oben - Frontheben hat den großen Vorteil, dass der Rücken aufrechter bleiben kann - der Nachteil ist, dass keine so großen Lasten bewegt werden können.



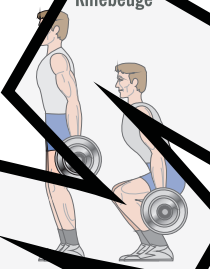
Ausfallschritt „Lunge"



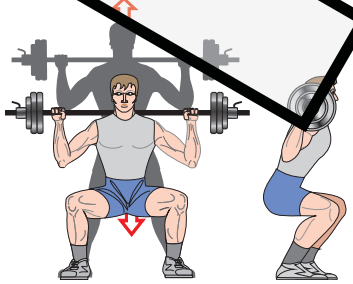
Spezial-Kniebeuge „Sissy-Squat"



Hackenschmidt Kniebeuge

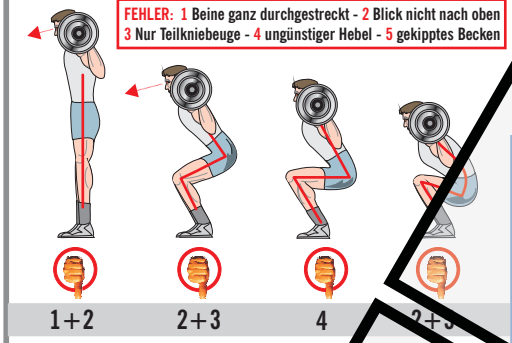


Breite Kniebeuge „Sumo-Squat"



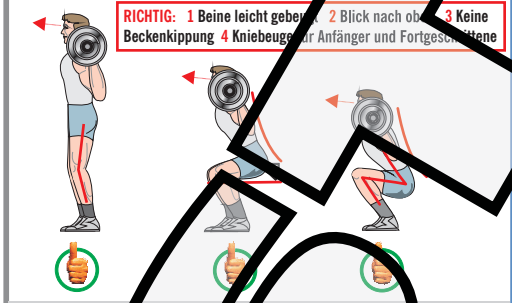
Falsche Ausführung KNIEBEUGE

FEHLER: 1 Beine ganz durchgestreckt - 2 Blick nicht nach oben 3 Nur Teilkniebeuge - 4 ungünstiger Hebel - 5 gekipptes Becken

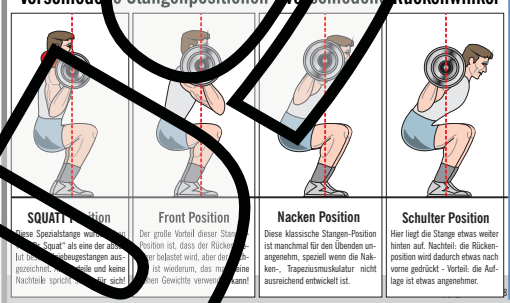


Richtige Ausführung KNIEBEUGE

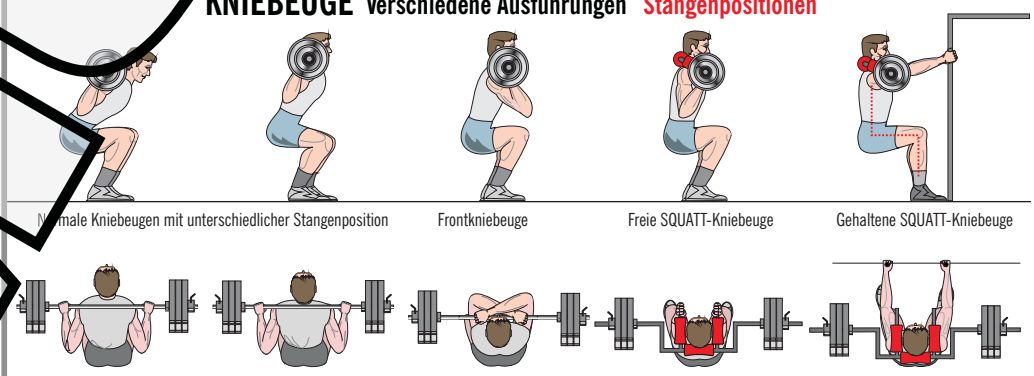
RICHTIG: 1 Beine leicht gebeugt 2 Blick nach oben 3 Keine Beckenkippung 4 Kniebeuge für Anfänger und Fortgeschrittene



KNIEBEUGE Verschiedene Stangenpositionen - verschiedene Rückenwinkel



KNIEBEUGE Verschiedene Ausführungen Stangenpositionen



BeinSPREIZUNGswinkel

Der Fuß und das gebeugte Knie müssen immer in dieselbe Richtung zeigen!

KNIEBEUGE

1 Schmale Schulterbreite

2 Schulterbreite

3 Sehr breite Fußposition (Sumo-Squat)

Der Fuß und das gebeugte Knie müssen immer in DIESELBE Richtung zeigen!

Linie durch Fersenmitte und 2.Zehe

©Copyright Pölzer 2011

MUSTER