

# Beinbeuger Maschine



**Ausrüstung:** Beinbeuger Maschine

**Schwierigkeit:** 2/5

**Trainierte Muskulatur:**

-m. biceps femoris

- m. semitendinosus

- m. semimembranosus

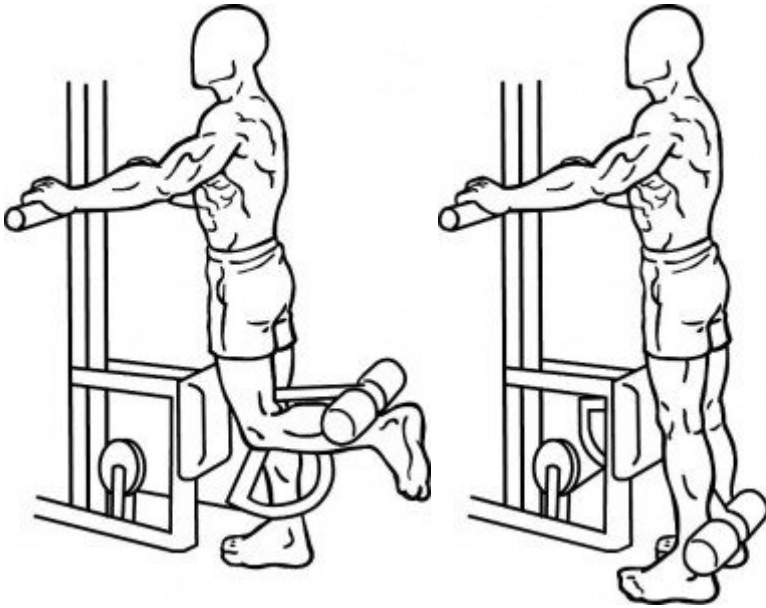
(- m. gastrocnemius)

**Ausgangsposition:** Die Beine sind fast gestreckt und parallel. Das Fußgelenk wird herangezogen („Zehen anziehen“), sodass es stets 90° hat. Das Gerät ist so eingestellt, dass die Drehachse der Knie der Drehachse des Geräts entspricht. Die Rolle liegt im Optimalfall auf dem Schollenmuskel

und rollt bis auf den Achillessehnenansatz.

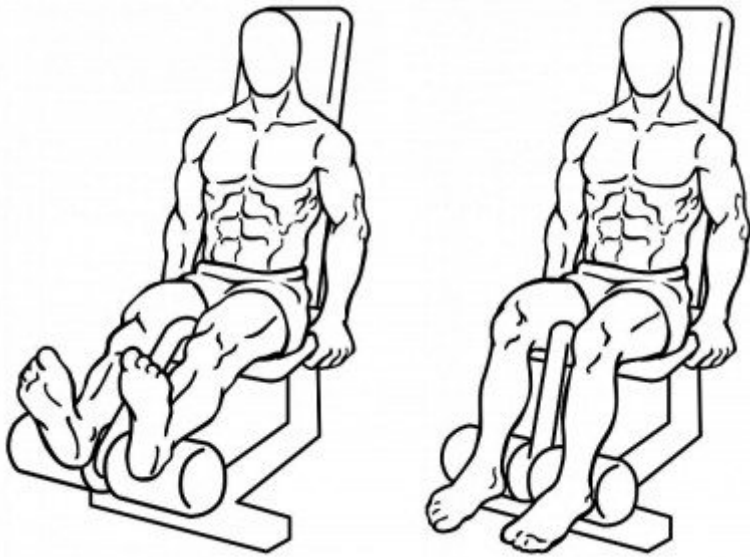
**Endposition:** Die Knie sind weit gebeugt, die Hüfte liegt so vollständig wie möglich auf.

## Beinbeuger stehend



Bei dieser Version wird die Übung einbeinig ausgeführt. Durch den erhöhten Gegendruck auf dem Standbein ist eine intensivere Isolationsbelastung des Muskels möglich, allerdings erfordert diese Variation auch eine erhöhte Körperspannung, da man schnell zum verdrehen neigt.

## Beinbeuger sitzend



Die sitzende Variante ist deutlich einfacher auszuführen. Im Gegensatz zur stehenden Variante oder der Variante im Liegen, ist die Hüfte hier nicht gestreckt, sodass sich der Beinbizeps nicht auf volle Länge dehnt. Im Gegenzug ist aber dafür eine höhere Endkontraktion möglich.

## **Typische Fehlerbilder**

### **Gestreckte Knie**

Ein Strecken/Überstrecken der Knie kann zu Schmerzen und Verletzungen des Bandapparates führen.

### **Verdrehte Füße**

Gerade, wenn Sie die Version im Liegen durchführen, kann es vorkommen, dass Ihre Füße durch Verspannung nicht parallel stehen. Achten Sie darauf und versuchen Sie das zu korrigieren, um

einen den Vorteil dieser Übung zu optimieren.

### **Abheben der Hüfte**

Die Maschine für liegendes Beinbeugen hat immer einen Hüftknick. Falls nicht, sollten Sie diese nicht verwenden. Die Hüfte sollte immer liegen bleiben und nicht abheben. Meist deutet ein Abheben der Hüfte auf zu hohes Gewicht hin.

[end\_tabset]