

Beinstrecker Maschine

- Arme



Biceps



Trizeps



•

Unterarme

- Beine



•

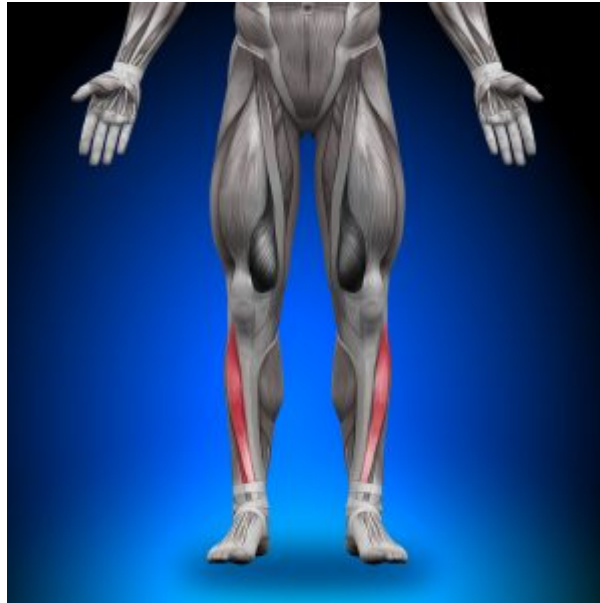
Quadrizeps



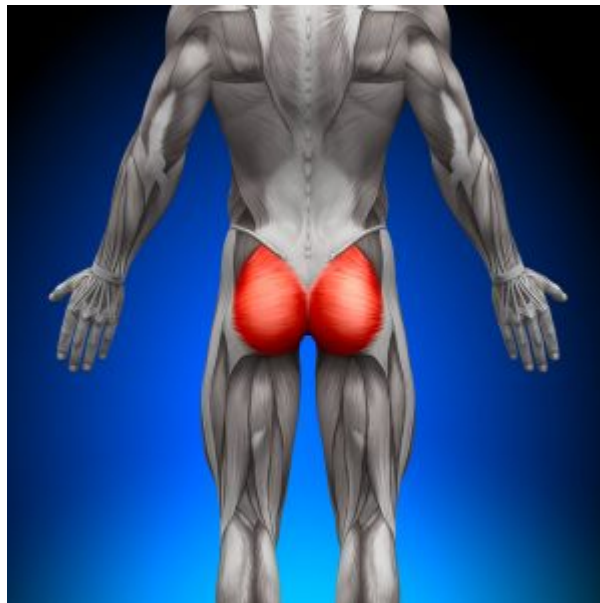
•
Waden



•
Hamstrings



• Schienbeinmuskel



• Gluteus / Abduktoren



•

Adduktoren

• Brust



•

Brustmuskel

• Schulter



• seitlicher Anteil

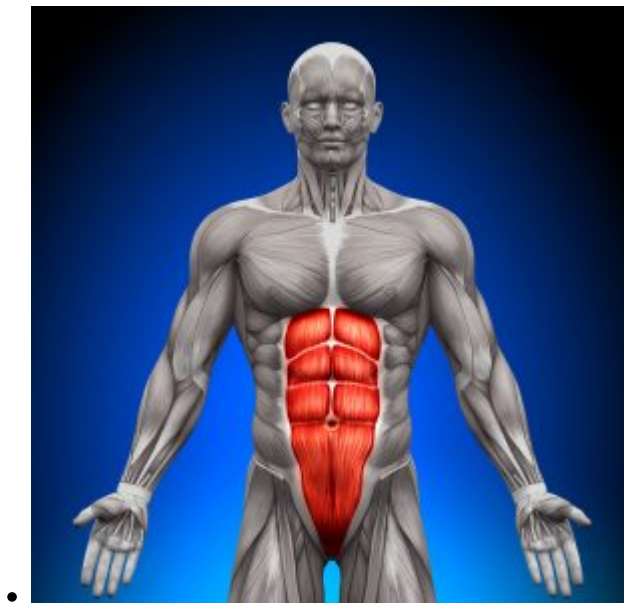


• vorderer Anteil

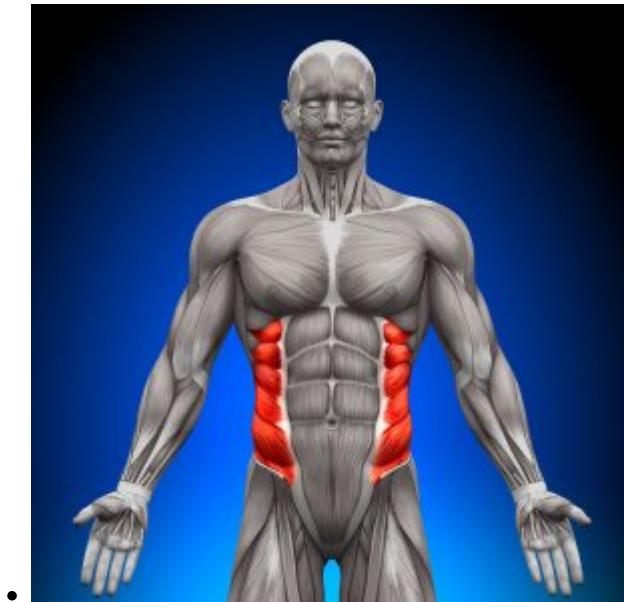


hinterer Anteil

- Bauch



gerade Bauchmuskeln

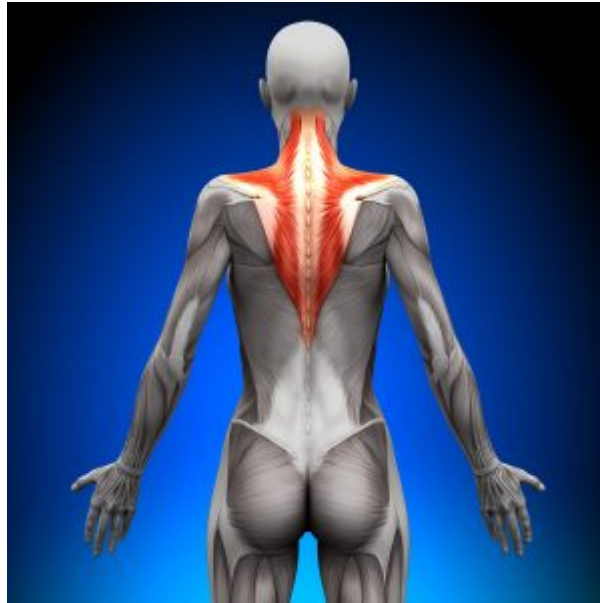


seitliche / schräge Bauchmuskeln

- Rücken

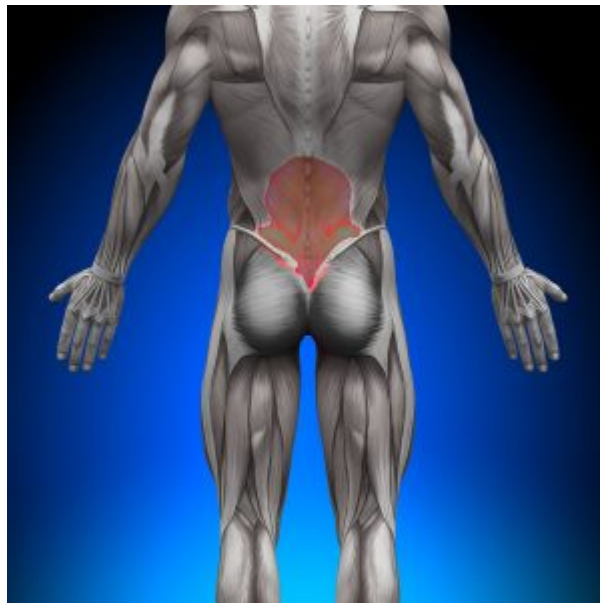


Latissimus / Fixatoren



•

Trapezmuskel



•

unterer Rücken

- Ganzkörper
- Cardio



Ausrüstung: Beinstrecker Maschine

Schwierigkeit: 1/5

Trainierte Muskulatur:

m. quadriceps femoris

Ausgangsposition: Die Knie sind gebeugt, die Knieachse entspricht der Drehachse des Gerätes.

Endposition: Die Knie sind fast vollständig gestreckt.

Besonders effektiv wird hier der vastus medialis (der innere kleine Kopf) des Quadrizeps belastet. Es handelt sich um eine Übung in offener Kette, bei der durchaus höhere Scherkräfte und ein besonders hoher Anpressdruck der Patellasehne auftreten können.

Keine speziellen Varianten bekannt.

Typische Fehlerbilder

Verdrehen der Beine

Halten Sie Ihre Beine stets parallel, um ungünstige Belastungen auf das Kniegelenk zu vermeiden.

Abheben des Gesäß.

Ihr Gesäß sollte stets vollständig auf dem Sitzpolster aufliegen. Die meisten Geräte bieten zu diesem Zweck extra Griffe - nutzen Sie diese. Manche Geräte bieten auch Gurte, mit denen Sie sich im Prinzip „anschnallen“ können. Meist haben diese aber zu viel Spiel - suchen Sie sich am besten irgendeine Griffposition.

[end_tabset]