

Beinpresse

Ausrüstung: Beinpresse

Schwierigkeit: 2/5

Trainierte Muskulatur:



m. quadriceps femoris
(m. adductor longus/brevis/magnus)
m. gluteus maximus
m. biceps femoris
(m. erector spinae)

Ausgangsposition: Die Knie und Hüfte sind weit gebeugt. Die Füße sind recht weit oben auf der Plattform platziert. Das Gewicht ist mehr auf den Fersen, als auf den Ballen.

Endposition: Die Beine sind noch minimal angewinkelt.

45° Beinpresse

Bei der 45° Variante der Beinpresse wird das Gewicht schräg nach oben gedrückt. Dadurch entsteht meist eine stärkere Belastung des Gluteus.

Variable Rückenlehne

Bei vielen Beinpressen lässt sich die Rückenlehne verstellen. Grundsätzlich gilt: Je steiler die Lehne, desto mehr sind Gluteus und Beinbizeps vorgedehnt. Stellen Sie die Lehne flacher, trainieren Sie mehr Ihren Quadrizeps. Es empfiehlt sich meist die mittlere Position oder diejenige, die Sie persönlich am komfortabelsten empfinden.

Bewegungsradius

Wie nah Sie den Sitz an die Plattform stellen, hängt von Ihrer individuellen Ausgangssituation ab. Haben Sie keine Probleme mit der Kniescheibe oder sonstige Knieprobleme, gehen Sie mit dem Sitz so nah ran, wie es Ihre Beweglichkeit zulässt. Probleme im Kniegelenk oder auch in der Lendenwirbelsäule können einen geringeren Winkel rechtfertigen. Vermeiden Sie exakte 90° als Umkehrpunkt.

Typische Fehlerbilder

X- oder O-Beinstellung

Ihre Knie sollten stets in ihrer physiologischen Achse bleiben. Gerade Frauen neigen oft dazu, diese Übung in X-Bein-Stellung durchzuführen. Das Knie sollte stets in etwa in der Verlängerung der Linie Ihres 4. Zehs („Ringzoh“ - analog zum Ringfinger) stehen.

Überstreckte Knie

Ein Überstrecken der Knie kann zu ernsthaften Verletzungen des Bandapparates im Kniegelenk führen. Vermeiden Sie das auf jeden Fall.

Knie zu weit vorn

Wenn Sie die Füße zu weit unten auf der Plattform platzieren, kommt es zu einem Vorschieben der Knie und damit zu einer erhöhten Belastung dieser. Versuchen Sie eine Position zu finden, die einen großen Bewegungsradius erlaubt, bei der die Knie aber nicht all zu weit über das Lot der Fußspitzen hinausgehen.

[end_tabset]