

Kniebeugen



Ausrüstung: Langhantel, Squat Rack

Schwierigkeit: 5/5

Trainierte Muskulatur:

m. quadriceps femoris

m. gluteus maximus

sämtliche Harmstrings

sämtliche Adduktoren

(m. erector spinae)

Ausgangsposition: Sie stehen aufrecht. Die Hantel liegt auf Ihrem Trapezmuskel. Die Bauchmuskeln sind angespannt, der Blick geradeaus.

Endposition: Die Knie sind gebeugt und die Hüfte so gekippt, dass der Oberkörper leicht nach vorne kippt. Gehen Sie bei gesunden Knien so weit herunter, wie Sie ein Einrunden in der Lendenwirbelsäule verhindern können. Der Po ist nach hinten geschoben.

Tiefe der Kniebeuge

Je tiefer Sie beugen, desto höher wird der Anpressdruck der Patellasehne. Gleichzeitig steigt aber auch die Gelenkfläche, auf die sich die Belastung verteilt. Meistens wird die Tiefe der Kniebeuge durch die Beweglichkeit der Hüfte begrenzt. Sobald Sie in der LWS einrunden, haben Sie zu tief gebeugt. Das bedeutet natürlich auch, dass sich die Tiefe Ihrer Kniebeuge von Training zu Training verbessern kann.

Standbreite

Gerade Anfängern fällt es oft leichter, im doppelt schulterbreiten Stand den Rücken gerade zu halten. Sogenannte Sumo-Kniebeugen trainieren verstärkt die Adduktoren und reduzieren die Belastung des Quadrizeps.

Position der Knie und des Rückens

Wenn Sie tiefe Kniebeugen ausführen, werden Ihre Knie zwangsweise etwas nach vorne wandern. Das ist an sich kein Problem, solange Sie ein stabiles Lot aufrecht erhalten. Halten Sie den Rücken eher senkrecht, müssen die Knie um das Gleichgewicht zu halten weiter nach vorn wandern. Kippen Sie den Rücken wie in dem Beispielvideo recht weit nach vorn, können Sie Knie weiter hinten gehalten werden.

Ihre individuelle Variante

Je nach persönlicher Anatomie, sehen optimale Kniebeugen bei jedem etwas anders aus. Probieren Sie unterschiedliche Varianten aus, um die optimale Bewegung für Sie zu vermitteln. Beachten Sie dabei die folgenden Grundregeln:

- Die Wirbelsäule bleibt in ihrer natürlichen S-Form.
- Der Schwerpunkt des Gewichts liegt eher auf der Ferse als auf den Ballen.
- Die Hantel liegt niemals direkt auf dem Wirbel im Nacken (C7/Th1), sondern auf dem Trapezmuskel.
- Sie halten stets eine angemessene Spannung in Bauch und Rücken.

Typische Fehlerbilder

Einrunden in der LWS

Viele Trainierende wollen gerne möglichst tief beugen und runden dabei in der Lendenwirbelsäule ein. Ein tiefes Beugen sollte nicht auf Kosten der Form gehen.

Hantelstange falsch platziert

Eine falsch platzierte Hantelstange kann zu ernsthaften Verletzungen führen. Die Hantelstange sollte stets so platziert sein, dass Sie sicher auf dem Trapezmuskel liegt. Sie dürfen nicht viel Kraft brauchen, um die Stange mit den Armen zu stabilisieren.

Übermäßiges Hohlkreuz

Wollen Sie sehr aufrechte Kniebeugen machen, achten Sie darauf, nicht in eine Überkompensation der Rückenstreckung zu kommen. Eine Hyperlordose beim Beugen ist genau so unfunktionell, wie ein runder Rücken.

[end_tabset]