

Terminal Knee Extension

- Arme



Biceps



Trizeps



•

Unterarme

- Beine



•

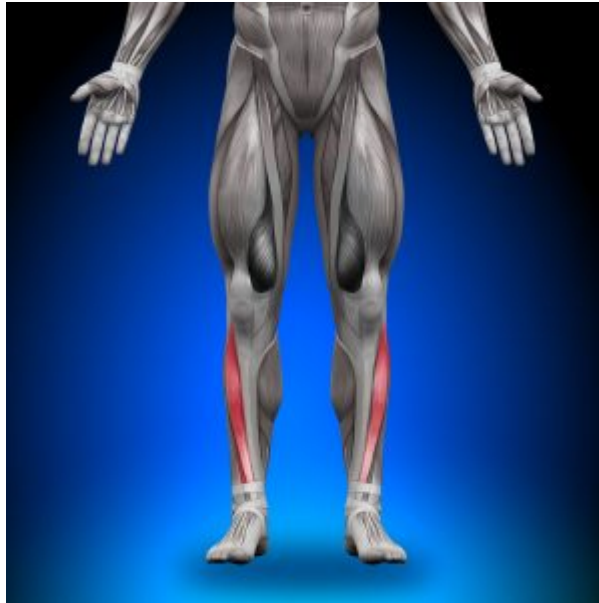
Quadrizeps



•
Waden



•
Hamstrings



•

Schienbeinmuskel



•

Gluteus / Abduktoren



•

Adduktoren

- Brust



•

Brustmuskel

- Schulter



• seitlicher Anteil



• vorderer Anteil



•

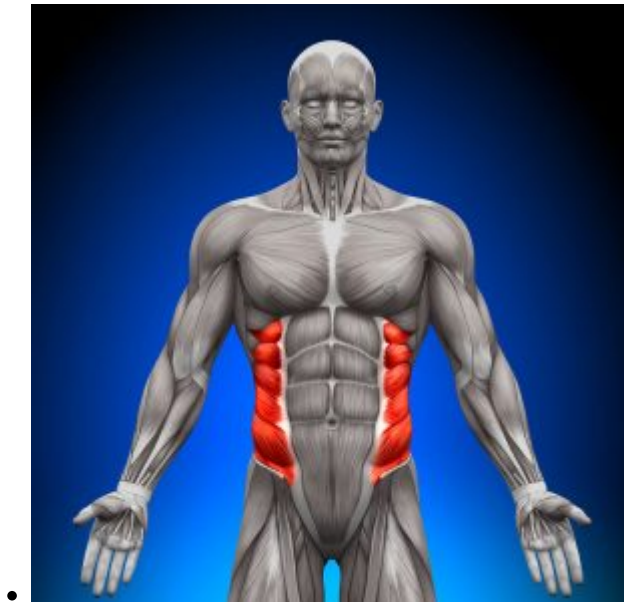
hinterer Anteil

• Bauch



•

gerade Bauchmuskeln

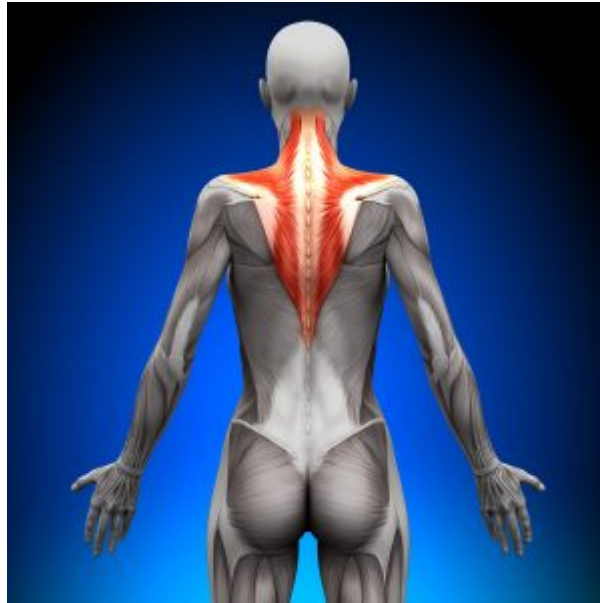


seitliche / schräge Bauchmuskeln

- Rücken

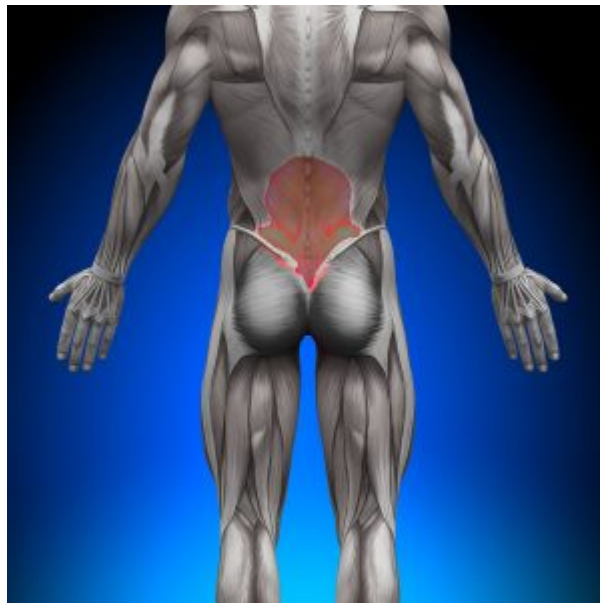


Latissimus / Fixatoren



•

Trapezmuskel



•

unterer Rücken

- Ganzkörper
- Cardio



Ausrüstung: Widerstandsband

Schwierigkeit: 2/5

Trainierte Muskulatur:

m. quadriceps femoris

Ausgangsposition: Das Knie ist leicht gebeugt, das Gewicht liegt auf dem nicht zu trainierenden Bein.

Endposition: Das Knie ist vollständig gestreckt und die Ferse berührt den Boden.

Diese Übung kann auf viele verschiedene Arten variiert werden. Prinzipiell kann jede dynamische Übung (Kniebeugen, Ausfallschritte [...]) durch eine TKE unterstützt werden. Varianten auf dem Stepper dienen der Simulation verschiedener Belastungswinkel. Mehr Information zur Durchführung und dem Sinn dieser Übung finden Sie hier.

Typische Fehlerbilder

Fehlen der vollständigen Streckung

Im Gegensatz zu den meisten anderen Fitnessübungen kommt es bei dieser Übungen darauf an, die Knie vollständig zu strecken. Nur so kann gezielt die Stabilität bei gestrecktem Kniegelenk trainiert werden.

[end_tabset]