Video: Richtig Kniebeugen – wie tief runter?

Über den richtigen Bewegungsradius bei Kniebeugen wird sich viel gestritten. Sollte man Kniebeugen nur bis 90° durchführen oder immer maximal „ass to grass“ beugen? In diesem Video erfahren Sie, welche individuellen Defizite die Tiefe der Kniebeuge beeinflussen können und wie Sie Ihre optimale Tiefe für Kniebeugen ermitteln. Sowohl Kniegelenk, als auch Hüft- und Fußgelenk spielen eine entscheidende Rolle bei der möglichen Tiefe der Kniebeuge. Nur wenn Sie hier maximal beweglich sind können Sie maximal tief beugen.

Ein kleines Defizit zu haben ist dabei gar nicht so schlimm- Sie sollten sich dessen nur bewusst sein, und Ihre Technik entsprechend anpassen.