

## **Die besten Fitnessübungen der Welt:**

Diese Rubrik zeigt Fitnessübungen, die bei geringem Zeitaufwand viele Vorteile bezüglich ihrer Fitness- und Gesundheitswirkung bieten.

### **Diesmal: Kniebeugen**

Kniebeugen gehören zu den Königsübungen, da sie neben dem Gleichgewicht grundlegende Bewegungsmuster für den Alltag und den Sport trainieren sowie viele Gelenke und große Muskelgruppen mit einbeziehen. Sie verbessern die Beweglichkeit in den Gelenken des Unterkörpers und kräftigen gleichzeitig alle umgebenden Muskeln. Zusätzlich muss die Rumpfmuskulatur aktive Stabilisationsarbeit leisten. Kniebeugen führen wir z. B. aus, wenn wir vom Stuhl aufstehen, aus dem Auto steigen, beim Treppen steigen und in gewisser Weise auch beim Gehen, Laufen und Springen. Kniebeugen lassen sich in unzähligen Varianten ausführen.

Allein in meinem E-Book „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ (siehe [www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)) finden Sie über 40 Kniebeugenvarianten, die man ohne Zusatzgeräte ausführen kann, für alle Könnensstufen vom Einsteiger bis zum Profi. Anfänger können mit Kniebeugen am Tisch starten und Profis führen die einbeinigen Varianten aus oder machen eine der vielen Sprungübungen (plyometrisches Training).

## Beispiel: Langhantelkniebeuge

- Füße parallel oder leicht außenrotiert mindestens schulterbreit auseinander stellen
- Der Oberkörper sollte möglichst aufrecht gehalten werden.
- Die Bewegung startet im Hüftgelenk, als wenn man sich auf einen Stuhl setzen möchte.
- Stets mehr die Fersen belasten.
- So tief wie möglich bei neutraler Wirbelsäulenhaltung („leichtes Hohlkreuz“) und unter Bauchspannung runtergehen, nicht die Lendenwirbelsäule nach hinten wölben.
- aus den Pomuskeln sowie hinteren und vorderen Oberschenkelmuskeln wieder hochdrücken
- Die Knie zeigen immer in Richtung Fußspitzen. *Weichen Sie nicht in die X- oder O-Beinstellung aus!*
- Evt. Nackenpolster für mehr Komfort verwenden, die Stange sollte auf dem oberen Rücken, nicht auf den Halswirbeln liegen.



[www.tillsukopp.de](http://www.tillsukopp.de)

[www.healthconception.de](http://www.healthconception.de)

[www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de)

[www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)