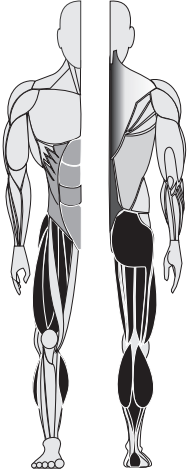


Muskelbeteiligung

M. quadriceps
M. gluteus maximus
M. adductor magnus
M. ischiochrurale
M. triceps surae
M. erector spinae
M. biceps brachi

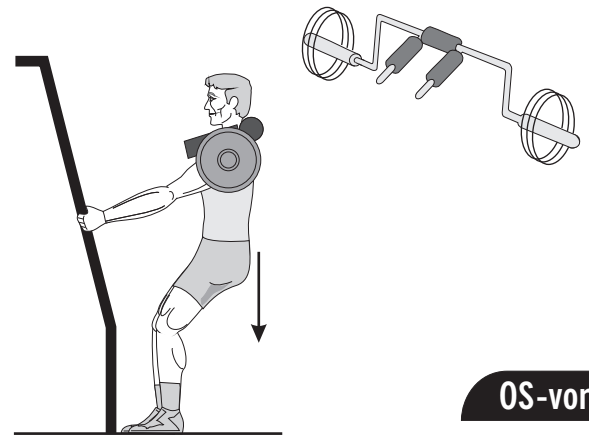


Übungsausführung

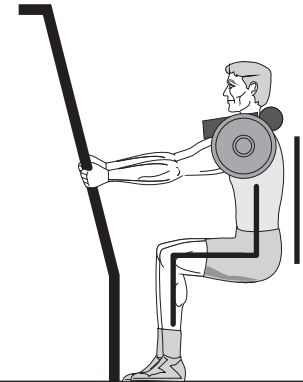
Unter die SQUATT-Stange stellen, die Hände an die Holme des Kniebeugenständers und die Schultern unter die Polster legen und ausatmend hochdrücken und beim Heruntergehen den rechten Winkel einhalten. Im Fitnessbereich empfiehlt sich auf alle Fälle mit der SQUATT-Stange zu trainieren, da die Rückenbelastung bei richtiger Ausführung sehr gering ist und man immer einen sicheren Stand hat.

Beim Herabgehen auf einen senkrechten Rücken achten. Die SQUATT-Stange erlaubt auch Maximalkraftversuche, da - in der biomechanisch ungünstigsten Position - immer die Arme mithelfen können und so die Kraftkurve besser ausgenützt werden kann.

Spezialkniebeugegestange Special Bar Squat



OS-vorne



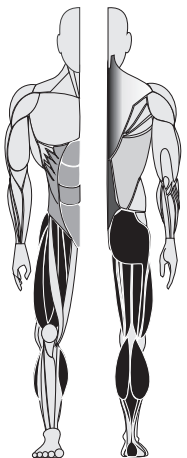
Trainingsgeräte: Beinstreckmaschine
Trainingsgeschwindigkeit: zügig bei überwindender Arbeit, kontrolliert/langsamer bei nachgebender Arbeit
Atmung: bei überwindender Arbeit ausatmen, beim Nachgeben einatmen
VORSICHT bei: Knieproblemen - nur bei schmerzfreier Ausführung - als Alternative andere Übungen !

Copyright © Pölzer 2006

077

Muskelbeteiligung

M. quadriceps
M. biceps femoris
M. semitendinosus
M. semimembranosus
M. gluteus maximus
M. gluteus medius
M. gluteus minimus
M. adductor magnus
M. abdominis rectus et obliques
M. triceps surae



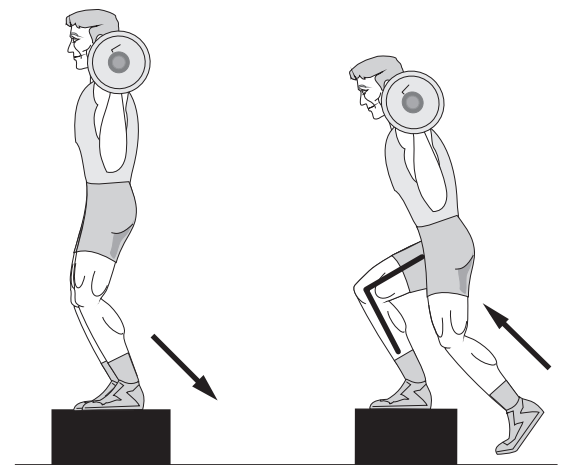
Übungsausführung

Vor eine Stufe (Step) stellen, die Höhe so wählen, dass das Knie in der Steigphase nicht über 90° gebeugt werden muss und dann kontrolliert auf und ab steigen.

Der Step sollte der jeweiligen Größe der Person angepaßt werden kann. Beim Aufsteigen sollte der Kniewinkel **nicht mehr als 90 Grad** sein. Der Vorteil gegenüber dem Ausfallschritt (Lunge) ist, dass das Gleichgewicht besser gehalten werden kann und im Absteigen keine hohen Belastungen auf das Kniegelenk kommen. In Sätzen - je nach Trainingsziel - von 6 - 25 Wiederholungen arbeiten. Achten auf regelmäßiges beinwechseln beim Aufsteigen - eventuell bei jedem Step wechseln.

Stufensteigen

Step Up



Trainingsgeräte: Langhantel und Gewichtsscheiben, Step
Trainingsgeschwindigkeit: zügig bei überwindender Arbeit, kontrolliert/langsamer bei nachgebender Arbeit
Atmung: bei überwindender Arbeit ausatmen, beim Nachgeben einatmen
VORSICHT bei: Knieproblemen - nur bei schmerzfreier Ausführung - als Alternative andere Übung wählen !