

ÜBUNG DES MONATS: KNIEBEUGE

Ziel der Übung

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Verbesserung der Rumpfstabilität und Beweglichkeit in Hüfte und Sprunggelenk.



Ausgangsposition

Aufrecht stehen, Füße etwa hüftbreit und Fußspitzen zeigen nach vorne. Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt (3-Punkt-Stand). Blick nach vorn, Brustbein anheben, Bauchspannung aufbauen.

Ausführung

Hüfte nach hinten-unten schieben, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.

Knie beugen, bis Oberschenkel mindestens parallel zum Boden (oder so tief wie FROM erlaubt).

Rücken bleibt lang und gerade, kein Rundrücken.

Ausatmen beim Aufrichten, einatmen beim Absenken.



Technik-Hinweise

Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen und Knie bleiben in der Beinachse.

Fersen bleiben am Boden – der 3-Punkt-Stand wird dauerhaft beibehalten.

Bewegung kontrolliert und gleichmäßig.



FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

Häufige Fehler & Korrekturen

Fehlerquelle: Rundrücken → Korrektur: Brustbein anheben, Blick nach vorn.

Fehlerquelle: Fersen heben → Korrektur: Gewicht bewusst auf Fersen verlagern oder Sprunggelenk vorher mobilisieren.

Fehlerquelle: Knie fallen nach innen → Korrektur: Leichte Spannung in den Oberschenkeln, Knie aktiv nach außen führen. Ganzen Fuß oder mehr die Außenkante belasten.

Varianten

Leichter: Mit Stuhl als Unterstützung (abstützen oder auf Stuhl setzen) oder kleinere Bewegungsamplitude.

Sprunggelenkunterstützung: Kleine Hantelscheiben oder dünne Matte unter die Ferse legen.

Schwerer: Mit Zusatzgewicht (z. B. Kurzhanteln) oder Sprung am Ende der Bewegung.

Zielgruppe

Geeignet für alle, Anpassung über Bewegungsumfang und Zusatzlast.

Sicherheitsaspekte

Keine maximale Tiefe erzwingen, FROM (full range of motion) individuell anpassen.

Bei Knieproblemen: Bewegungsumfang reduzieren, ggf. Rücksprache mit Fachperson.

Praxis-Tipp

Lass die Teilnehmenden bewusst auf die Fußbelastung achten – gleichmäßig zwischen Vorfuß und Ferse (auch als Vorübung möglich).

Weitere interessante Details

Die Kniebeuge ist eine Grundübung in vielen Trainingsformen – von Functional Training bis Kraftsport. Sie aktiviert große Muskelgruppen und fördert die Gelenkgesundheit. Studien zeigen: Regelmäßige Kniebeugen verbessern nicht nur die Kraft, sondern auch die Beweglichkeit und die Koordination.