

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Die Kniebeuge

Die Kniebeuge ist insbesondere für Ausdauersportler eine hervorragende Übung, um die gesamte Streckerkette der Muskulatur zu trainieren. Diese Streckerkette ist sowohl beim Laufen, beim Radfahren als auch beim Schwimmen wichtig.

Da bei der Kniebeuge so viel Muskulatur wie bei keiner anderen Übung involviert ist, ist sie auch für Fitnesssportler sehr geeignet.

Unberechtigterweise hat die Kniebeuge einen schlechten Ruf ("macht die Knie kaputt"). Zudem wird die Kniebeuge immer wieder falsch durchgeführt und auch von vielen Trainern und Physiotherapeuten falsch angeleitet.

Wie wird die Kniebeuge richtig durchgeführt?

- Die Fußstellung ist etwas mehr als schulterbreit, dabei zeigen die Fußspitzen leicht nach außen (leichte V-Stellung).
- Während der gesamten Durchführung wird der Druck gleichmäßig auf die Fußsohlen verteilt. Dadurch bleibt die Beinachse gewahrt, d.h. die Knie weichen nicht nach innen aus.
- Der Oberkörper wird so aufrecht wie möglich gehalten. Dafür schieben sich die Knie bis vor die Fußspitzen! Werden die Knie dahinter gehalten, muß das Becken weiter nach hinten geschoben werden. Dadurch vergrößert sich der horizontale Abstand zwischen dem Becken und dem Lot des oberhalb der Schulterblätter liegenden Gewichts. Das hat zur Folge, dass die Scherkräfte auf die Wirbelsäule deutlich zunehmen.
Wird auf eine gleichmäßige Druckverteilung auf die Fußsohlen geachtet, reguliert sich die Knieposition von selbst.
- Gewichtheber gehen sehr weit in die Hocke, um das Gewicht im ersten Bewegungsschritt des Reißens oder Stoßens so wenig wie möglich anheben zu müssen und damit wiederum ein höheres Gewicht stemmen zu können. Ausdauersportler sollten so weit in die Hocke gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Der häufig zu hörende Hinweis, die Knie nicht mehr als 90 Grad anzuwinkeln, ist falsch! Der geringere Kniewinkel schadet dem Knie nicht - im Gegenteil, genau bei 90 Grad ist die Belastung am höchsten.
So wird das Knie in seiner gesamten Bewegungsamplitude trainiert, denn z.B. beim Radfahren ist das Knie bei senkrechter Kurbelposition auch mehr als 90 Grad angewinkelt.

Fazit: Füße leicht mehr als schulterbreit in leichter V-Stellung positionieren, Druck gleichmäßig auf die Fußsohlen verteilen, so aufrecht wie möglich bleiben und bis zur Waagerechten der Oberschenkel heruntergehen.