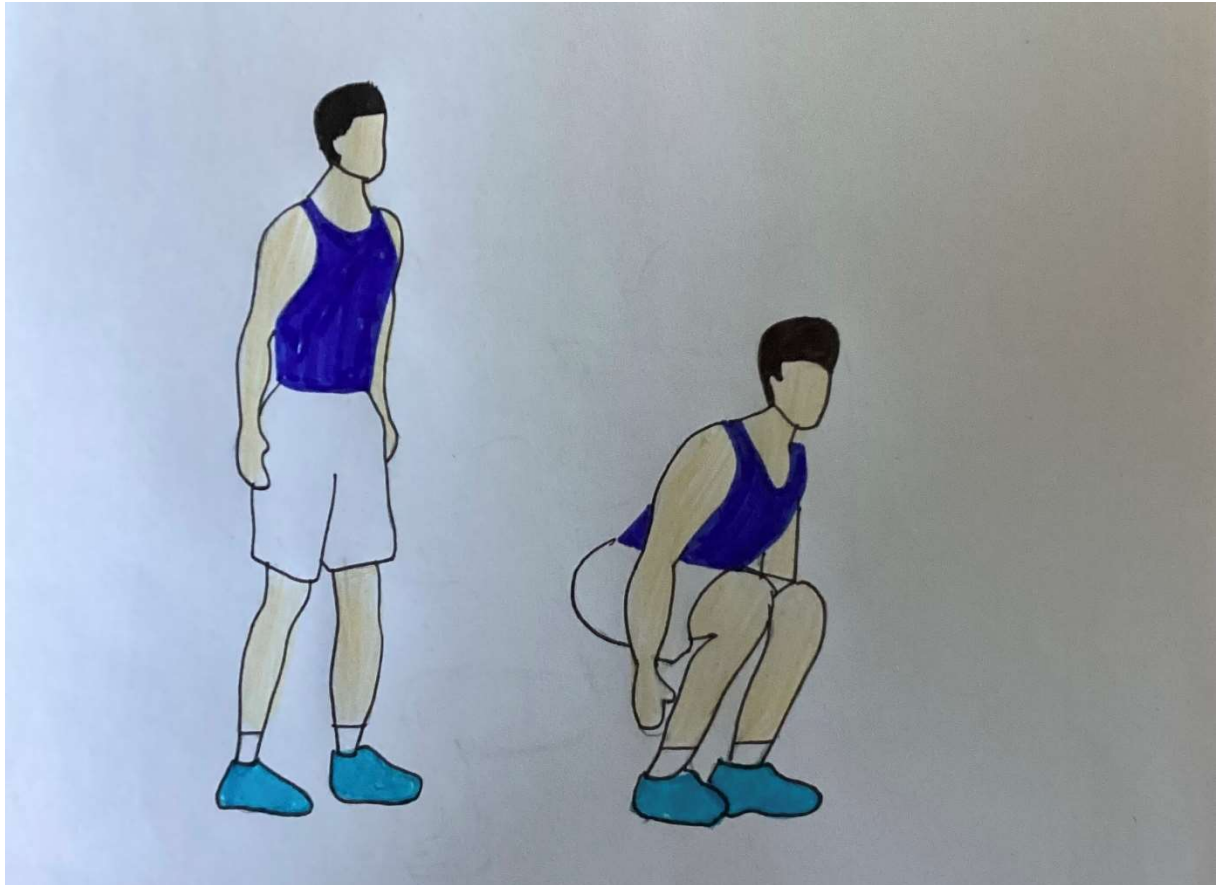


## STATION 6

# Kniebeuge



### Durchführung:

Man stellt sich schulterbreit hin, dabei ruht das ganze Körpergewicht auf den Fußsohlen. Die Füße zeigen in die gleiche Richtung ebenso die Knie. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

Die Abwärtsbewegung wird mit dem Gesäß eingeleitet, dann geht der Rücken etwas nach vorne gebeugt nach unten. Diese Beugung erfolgt so weit, bis das Hüftgelenk etwas tiefer als das Kniegelenk ist.

Die Neigung des Oberkörpers ist sehr wichtig, da sie zur Stabilisierung dient. Aus dieser Hockposition geht man wieder in die Ausgangsposition, indem man die Hüfte und Knie streckt.

### Wiederholung:



10x



15x