

## SQUATS (klassische Kniebeugen)



### Dein Unterkörper

Stehe etwa schulterbreit und halte Deine Füße möglichst parallel bis leicht nach außen gedreht. Verlagere nun Dein Körpergewicht mehr in Richtung Fersen und ziehe dabei die Fußspitzen leicht nach oben.

### Dein Oberkörper

Halte Deinen Oberkörper aufrecht und lass Deine Hände locker nach unten hängen.

### Die Übungsausführung

Stelle Dir nun vor, du wolltest Dich auf einen tiefen Gegenstand (Kinderstuhl) setzen – schiebe Dein Gesäß nach hinten und beuge Deine Knie. Senke Dein Gesäß so weit ab, bis Dein Hüftgelenk tiefer ist als Dein Kniegelenk. Hebe im Moment der Abwärtsbewegung beide Arme so weit wie möglich nach vorne-oben. Diese Technik hilft Dir dabei, eine aufrechte Oberkörperpositionen beizubehalten.

Stoppe nun in der unteren Position für einen Wimpernschlag und begib Dich dann wieder in die Aufwärtsbewegung, bis Deine Hüfte gestreckt ist und du wieder aufrecht stehst, wie zu Beginn der Übung.

### Worauf Du besonders achten solltest

Achte darauf, dass Du während der gesamten Übung Deine Knie nach außen drückst und Dein Körpergewicht auf den Fersen lastet. Arbeite nicht mit Schwung und federe Deinen Knien zuliebe auch nicht in der unteren Position durch. Achte darauf, dass Dein Oberkörper während der gesamten Übungsausführung möglichst aufrecht bleibt und Deine Wirbelsäule tendenziell eher zu einem Hohlkreuz neigt als zu einem Rundrücken.

TIPP: Sollte es Dir aufgrund verkürzter Muskeln nicht möglich sein, Deine Fersen bei der Abwärtsbewegung am Boden zu halten, führe die Übung »SQUAT HOLD« immer vor Beginn deiner »SQUATS« durch. Fange mit 3 x 30 Sekunden an und steigere Dich mit der Zeit auf 60 Sekunden, immer und immer wieder. So stellst Du die gewünschte Mobilität auf Dauer her, um Deine »SQUATS« irgendwann wie aus dem Bilderbuch beherrschen zu können.

## SQUAT HOLD (Kniebeuge in tiefer Position halten)



### Dein Unterkörper

Steh etwa schulterbreit und halte Deine Füße möglichst parallel bis leicht nach außen gedreht. Verlagere nun Dein Körpergewicht mehr in Richtung Fersen und ziehe dabei die Fußspitzen leicht nach oben.

### Die Übungsausführung

Stelle Dir nun vor, du wolltest Dich auf einen tiefen Gegenstand (Kinderstuhl) setzen, schiebe Dein Gesäß nach hinten und beuge die Knie.

Senke Dein Gesäß so weit ab, bis Dein Hüftgelenk tiefer ist als Dein Kniegelenk.

Stoppe nun in der unteren Position, ohne dass Du komplett mit Deinen Knien durchsackst.

Deine Oberschenkelmuskulatur soll auf Spannung bleiben.

### Dein Oberkörper

Drücke nun mit Deinen Ellbogen Deine Knie maximal nach außen und halte Deinen Oberkörper während der gesamten Übung aufrecht. Verweile in dieser Position nach Zeitvorgabe.

### Worauf Du besonders achten solltest

Achte darauf, dass Du während der gesamten Übung Deine Knie nach außen drückst, Dein Körpergewicht auf den Fersen lastet und Du Deine Fußspitzen leicht nach oben ziehst. Dein Oberkörper sollte während der gesamten Übungsausführung möglichst aufrecht bleiben und Deine Wirbelsäule tendenziell eher zu einem Hohlkreuz, als zu einem Rundrücken neigen.

TIPP: Bau diese Übung wann immer es geht in Dein Aufwärmprogramm mit ein, denn sie dient Deiner Mobilität und sorgt dafür, dass sich Deine »SQUAT«-Technik verbessert.

Photos by: [www.norbertlochmann.de](http://www.norbertlochmann.de)

©Boris Schwarz

[www.bewusst-gut-abnehmen.de](http://www.bewusst-gut-abnehmen.de)