Übungskatalog Beine

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

## Kniebeugen

primär: Vordere Oberschenkel
sekundär: Gesäßmuskeln; Beinbizeps, unterer Rücken; Waden
Ausführung: Heben Sie die Langhantel aus dem Kniebeugenständer, indem Sie unter die Hantel gehen und Sie durch Aufrichten des Körpers anheben. Plazieren Sie die Hantel auf Ihrem Trapezius, und nicht oben am Hals oder auf der Wirbelsäule. Halten Sie mit beiden Armen die Hantel zur besseren Balance. Treten Sie nun einige Schritte von der Hantelablage zurück. Gehen Sie jetzt langsam in die Hocke, indem Sie Ihre Knie anwinkeln. Halten Sie Ihren Rücken unbedingt gerade und schauen Sie mit erhobenem Kopf nach vorn, um die Wirbelsäule zu entlasten. Gehen Sie nicht tiefer hinab als bis zur Horizontalen der Oberschenkel zum Boden. Richten Sie sich dann durch die Kraft Ihrer Oberschenkel wieder auf. Am Ende der Übung gehen Sie wieder einige Schritte nach vorne und legen die Hantel vorsichtig ab.
Zu beachten: Die Kniebeuge wird nicht umsonst als die "Königin" der Übungen bezeichnet. Neben dem Kreuzheben werden mit der Kniebeuge die meisten Muskeln auf einmal von allen Übungen trainiert. Wenn Sie Kniebeugen korrekt ausführen, sollten Sie davon keine Knieprobleme bekommen. Wenn Sie allerdings bereits bestehende Probleme mit den Knien oder dem unteren Rücken haben, sollten Sie auf (schwere) Kniebeugen besser verzichten.
Variationen: Sie können Kniebeugen an der Multipresse als gelegentliche Abwechslung durchführen. Freie Kniebeugen sind jedoch wesentlich effektiver.

zurück / weiter
29 / 52

# Beinpressen

**primär:** Vordere Oberschenkelmuskulatur
**sekundär:** Gesäßmuskeln; Beinbizeps indirekt
**Ausführung:** Setzen Sie sich in den Sitz der Beinpresse hinein und lehnen Sie sich mit geradem Rücken an das Rückenpolster. Pressen Sie Ihre Füße in mittelweitem Abstand und in mittlerer Höhe gegen die Beinplatte. Strecken Sie Ihre Beine nicht ganz durch. Klinken Sie das Gewicht der Beinpresse aus. Lassen Sie nun das Gewicht langsam zu Ihrem Körper herab, bis Ihre Knie die Brust berühren. Pressen Sie dann das Gewicht wieder in die Ausgangsstellung zurück, wobei Sie die Beine nicht ganz durchstrecken!
Zu beachten: Lassen Sie Ihren Rücken immer gerade gegen das Rückenpolster gedrückt, um Ihre Wirbelsäule zu entlasten. Die Beine sollten weder zu Beginn, noch am Ende der Bewegung ganz durchgestreckt sein, um eine Überdehnung zu vermeiden und das Gewicht immer mit der Kraft der Oberschenkel unter Kontrolle zu haben.
**Variationen:** Es gibt zahlreiche Variationen von Beinpressen. Auf den Bildern sehen Sie die schräge Beinpresse als Beispiel. Es gibt außerdem horizontale und vertikale Beinpressen. Vertikale Beinpressen bringen die Wirbelsäule in eine ungünstige Position und sind daher nicht unbedingt zu empfehlen. Auf eine separate Abbildung der anderen Beinpressvariationen habe ich verzichtet, da der Bewegungsablauf stets derselbe ist.

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

## Hackenschmidt Kniebeugen

**primär:** Vordere Oberschenkelmuskulatur
**sekundär:** Leichte Beanspruchung von unterem Rücken (statisch) und Waden
**Ausführung:** Bringen Sie die Schultern unter die Polster und halten Sie sich an den Armgriffen fest. Klinken Sie nun die Halterungen für die Gewichte aus. Strecken Sie Ihre Beine in der Ausgangsposition nicht ganz durch. Halten Sie Ihren Rücken während der ganzen Bewegung gerade am Rückenpolster. Gehen Sie nun langsam in die Hocke und winkeln Sie Ihre Knie ab. Gehen Sie etwas tiefer als die Horizontale hinab. Richten Sie sich dann ausschließlich mit der Kraft der Oberschenkel wieder auf.
**Zu beachten:** Hackenschmidt Kniebeugen dienen der Isolation der Quadrizeps. Besonders die Muskeln im unteren Bereich der Oberschenkel am Knieansatz werden hart beansprucht. Diese Übung ist allerdings nicht für Bodybuilder mit Knieproblemen geeignet. Außerdem haben Hackenschmidt Kniebeugen nicht denselben hormonstimulierenden und anabolen Effekt auf den ganzen Körper wie schwere Kniebeugen mit einer Langhantel.
**Variationen:** Sie können die Beine eng aneinanderstellen oder aber einen weiten Stand einnehmen, um die Belastung mehr auf die äußeren bzw. inneren Oberschenkelmuskeln zu verlagern.

zurück / weiter
31 / 52

## Beinstrecken

**primär:** Vordere Oberschenkelmuskulatur
**sekundär:**
**Ausführung:** Setzen Sie sich in die Beinstreck Maschine und klemmen Sie Ihre Füße an den dafür vorgesehenen Vorrichtungen ein. Achten Sie darauf, daß Ihre Beine in der Ausgangsstellung nach schräg hinten angewinkelt sind, um eine Dehnung der Quadrizeps zu erzielen. Beginnen Sie nun, Ihre Oberschenkel durchzustrecken. Spannen Sie auf dem höchsten Punkt der Bewegung die Oberschenkel stark an und halten Sie die Kontraktion für 1 Sekunde. Senken Sie das Gewicht dann langsam wieder ab.
**Zu beachten:** Das Beinstrecken isoliert die Quadrizeps nahezu völlig. Es ist daher entweder am Ende des Beintrainings geeignet, die letzten Reserven aus den Muskeln zu mobilisieren oder aber hervorragend geeignet, eine Vorermüdung der Quadrizeps vor einer Grundübung wie z.B. Beinpressen zu bewirken.
**Variationen:** Wenn Sie Ihre Zehen nach außen spreizen, verlagern Sie die Belastung verstärkt auf die inneren Oberschenkelmuskeln, bei nach innen gespreizten Zehen mehr auf die äußeren Oberschenkelmuskeln.

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

## Beinbeuger

primär: Beinbizeps
sekundär: Leichte Beanspruchung der Wadenmuskulatur möglich
Ausführung: Legen Sie sich auf die Beincurl Maschine und klemmen Sie Ihre Fersen unter die dafür vorgesehene Halterung: Halten Sie sich mit den Armen am vorderen Polsterbereich für maximale Stabilität fest. Achten Sie darauf, daß das Gesäß während der ganzen Bewegung fest auf dem Polster liegenbleibt und nicht bei der Bewegung mitschwingt, "Curlen" Sie nun das Gewicht ausschließlich mit der Kraft der Beinbizeps in Richtung auf Ihr Gesäß. Am Ende der Bewegung sind Ihre Beinbizeps voll kontrahiert.
Zu beachten: Sie verlagern die Belastung weg von Ihren Beinbizeps, hin auf Ihre Gesäßmuskeln, wenn Sie Ihr Gesäß bei der Bewegung "mitschwingen" lassen. Bleiben Sie deshalb ruhig liegen. Achten Sie darauf, daß das Polster, unter dem Sie Ihre Fersen ein klinken, knapp oberhalb Ihrer Fersen (und nicht tiefer) an die hintere Wadenmuskulatur gepreßt ist, damit Sie maximale Kraft während der Bewegung entfalten können.
Variationen: Sie können auch Beincurls mit einem Bein im Stehen durchführen. Ich verzichte auf eine separate Darstellung, da anhand der beiden vorgenannten Beincurl Varianten die grundsätzliche Bewegung beim Beincurl genau erklärt wird.

zurück / weiter
33 / 52

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

## Kreuzheben mit gestreckten Beinen

primär: Beinbizeps, unterer Rücken
sekundär: Gesäßmuskeln, Trapezius
Ausführung: Das Kreuzheben mit gestreckten Beinen wird im Prinzip genauso ausgeführt wie das normale Kreuzheben, nur daß Sie Ihre Beine praktisch durchgestreckt lassen, während Sie das Gewicht bewegen. Dadurch werden Sie auch den Rücken am unteren Punkt der Bewegung nicht gerade halten können. Greifen Sie also die Stange mit Kreuzgriff und ziehen Sie das Gewicht langsam hoch. Spüren Sie dabei die intensive Dehnung der Beinbizeps am Anfang der Bewegung. Lassen Sie dann das Gewicht so weit wie möglich wieder herab.
Zu beachten: Verwenden Sie beim Kreuzheben mit durchgestreckten Beinen keine hohen Gewichte! Der Sinn der Übung ist nicht derselbe wie beim normalen Kreuzheben (maximale Gewichte, Kraftzuwachs, etc.). Sie sollten sich vielmehr voll auf Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur konzentrieren. Wenn Sie Probleme mit dem unteren Rücken haben, vermeiden Sie diese Übung.
Variationen: keine!

zurück / weiter
34 / 52

Mit einem Einkauf in unserem Fitness Shop Unterstützen Sie diese Webseite, vielen Dank. http://www.sportfitness.ch/shop

Online Nurition Shop:

Shop Francais http://www.sportfitness.ch/shop_francais/

Shop Italiano http://www.sportfitness.ch/italiano