

**Synonyme:**

Es gibt viele verschiedene Arten von Kniebeugen, die ich separat besprechen werde.  
Die normalen Kniebeugen werden auch als Air Squat bezeichnet.

**Welche Muskeln werden beansprucht?**

Bei der Kniebeuge werden die gesamte Beinmuskulatur, der untere Rücken, sowie das Gesäß trainiert.

**Wie man es ausführt und Variationen**

Man stellt sich gerade hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Nun geht man in die Hocke und sobald man unten ist, wieder hinauf.

**Gefahren/ Worauf muss man achten?**

- Beide Füße fest auf den Boden stellen → nicht auf den Ballen gehen.
- Beine müssen gerade bleiben → keine x- oder o-Beine.
- Das Knie sollte nicht nach vorne gehen, denn je weiter man sich nach vorne neigt, desto stärker belastet man die Gelenke →
- Den eigenen Schwerpunkt (das Gesäß) nach hinten strecken
- Die Neigung der Knie kann am Schluss mehr als 90° betragen, der Druck auf die Kniescheibe ist bei 90° am Größten und nimmt in beide Richtungen wieder ab.
- Rücken durchstrecken (vor allem beim Hochgehen darauf achten)
- Am tiefsten Punkt nicht abfedern.
- Die ganze Zeit Spannung behalten.
- Oben tief einatmen, die Luft anhalten und den Bauch anspannen. Nur oben darf ein und ausgeatmet werden.
- Die Knie müssen immer nach vorne zeigen und dürfen nicht rotieren.
- Wer auf diese Punkte achtet, kann die Kniebeuge auch mit einem Zusatzgewicht erschweren.

**Geschichtliches/Sonstiges:**

Wenn wir in die Hocke gehen, drückt die Kniescheibe (bei 90°) mit mehr als dem vierfachen des Körpergewichts auf das Gelenk, was sich schädlich auf das Gelenk auswirken kann. Daher muss man immer auf seinen Körper hören und aufhören, sobald man Schmerzen verspürt. Knacken an sich ist jedoch nichts schlimmes, es zeigt einfach an, dass winzige Luftblässchen aus den Gelenken entweichen.