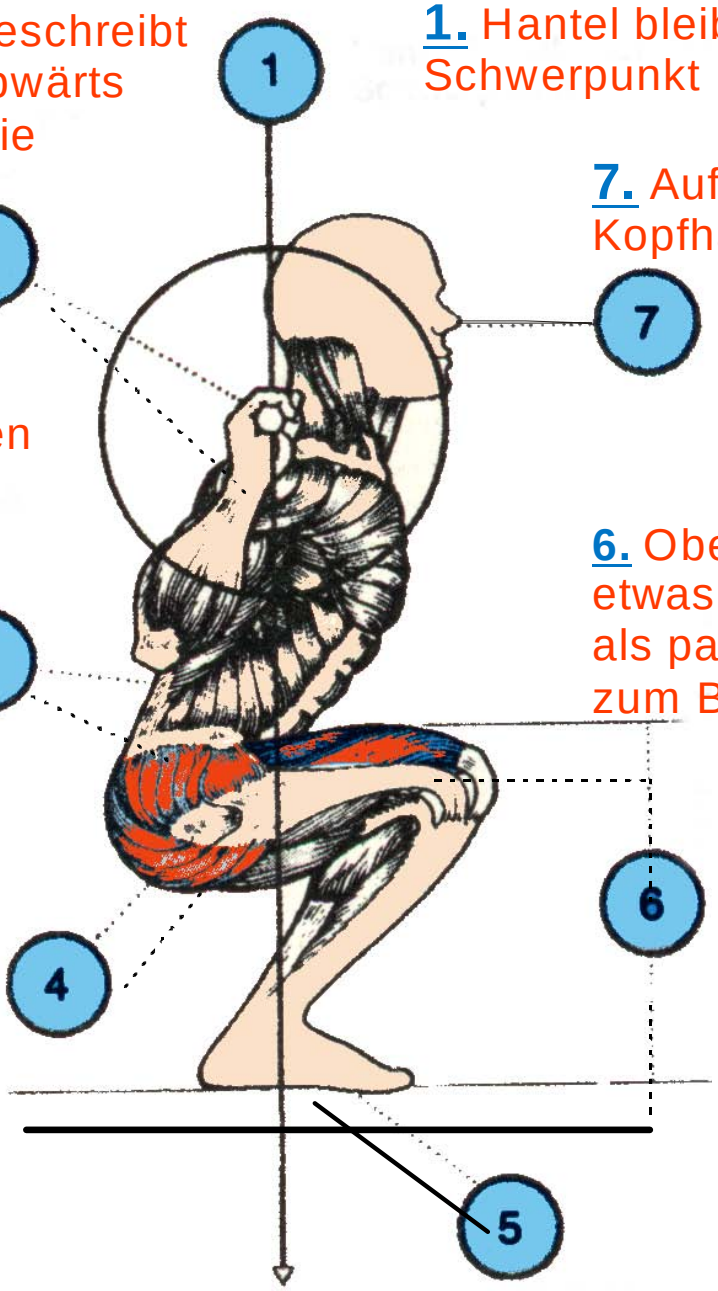
Die Kniebeuge
Königin unter den Übungen

Hauptpunkte richtiger Kniebeugentechnik



1. Die Hantel beschreibt aufwärts und abwärts eine gerade Linie

1. Hantel bleibt über dem Schwerpunkt

7. Aufrechte Kopfhaltung

2. Hantelstange und Gewicht ruhen auf den Trapezmuskeln

6. Oberschenkel etwas niedriger als paralell zum Boden

3. Rücken sollte eine aufrechte Haltung einnehmen

4, Hüfte in einer Linie mit der Hantel

5. Gewicht gleichmäßig auf den ganzen Fuß verteilt