

Fit in den Frühling – neue Kraft ganz nebenbei (Teil 8): Kniebeugen mit Stuhl und Zeitung



1. Stellen Sie sich vor einen Stuhl, Beine etwas weiter als hüftbreit auseinander. Die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Nehmen Sie eine Zeitung in die Hände.



2. Nun machen Sie langsam eine Kniebeuge, tippen mit dem Gesäß kurz die Sitzfläche an, stehen wieder auf und beginnen von vorne. Fotos: B. Weizenegger



Für Profis: Setzen Sie sich auf den Stuhl und stehen Sie nur mit einem Bein auf und setzen Sie sich auch nur auf einem Bein wieder hin.



Für Puristen: Möchten Sie die Kniebeugen ohne Stuhl machen, versuchen Sie, dass die Knie etwa im 90-Grad-Winkel stehen.

● **Wofür?** Diese Übung stärkt die Oberschenkel und das Gesäß.

● **Wie oft?** Anfänger machen zwei Sätze à 15 Kniebeugen, Fortgeschrittene führen 20 je Satz durch. Profis machen Kniebeugen mit einem Bein – 15 auf jeder Seite.

● **Worauf ist zu achten?** Die Beine etwas breiter als Hüftbreite stellen, Zehenspitzen leicht nach außen. Der Rücken bleibt beim Hoch- und Runterbewegen gerade. Wenn Sie Kniebeugen auf zwei Beinen und ohne Stuhl machen, achten Sie darauf, dass die Bei-

ne beim Beugen etwa im 90-Grad-Winkel stehen und die Knie in etwa über den Füßen. Bei Kniebeugen mit Stuhl, die Sitzfläche nur mit dem Gesäß antippen.

● **Das sagt die Trainerin** „Achten Sie bei Kniebeugen ohne Stuhl genau auf die Knie. Die dürfen nicht über die Zehenspitzen ragen, sonst wird das Gelenk zu stark belastet“, sagt Sabine Striedl.

● **Übung verpasst?** Kein Problem. Die bisher erschienenen Übungen von und mit Sabine Striedl finden Sie im Internet unter augsburger-allgemeine.de/fit. (lea)

