BEINPRESSE

BODY★★★★★ BUILDING.DE

Die Beinpresse ist eine mehrgelenkige Maschinenübung für Beine und Gesäß. Diese kompakte Übersicht zeigt dir die Ausführung, wichtige Technik-Tipps und typische Fehler auf einen Blick.

ZIELMUSKEL
Quadrizeps
Großer Gesäßmuskel

EQUIPMENT
Beinpresse

LEVEL
Anfänger

ÜBUNGSTYP
Mehrgelenkige Übung



1 STARTPOSITION

Füße mittig aufsetzen, Rücken stabil anlehnen und die Griffe sicher fassen.

2 KONTROLLIERT BEUGEN

Knie beugen und das Gewicht ruhig ablassen, ohne dass das Becken abrollt.

3 WEGDRÜCKEN

Über die ganze Fußsohle zurückdrücken und die Beine kontrolliert fast strecken.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Sitz oder Rückenlehne so einstellen, dass du die Fußplatte bequem erreichst und Rücken sowie Becken stabil anliegen.
2. Beide Fuße etwa hüft- bis schulterbreit mittig auf die Platte setzen und die ganze Sohle in Kontakt halten.
3. Maschine in die Arbeitsposition bringen und nur ein Gewicht wählen, das du ohne Schwung kontrollieren kannst.
4. Knie kontrolliert beugen und nur so tief ablassen, wie Rücken, Becken und Fersen stabil bleiben.
5. Das Gewicht über die ganze Fußsohle ruhig zurückdrücken und die Knie oben nicht ruckartig überstrecken.

WICHTIGE TIPPS

- Knie stets in Richtung der Füße führen
- Rücken und Becken stabil am Polster halten
- Bewegung ruhig und ohne Schwung ausführen

HÄUFIGE FEHLER

- Knie nach innen kollabieren lassen
- Zu tief gehen und das Becken abrollen
- Oben ruckartig in die Streckung drücken