HACKENSCHMIDT-KNIEBEUGE

BODY★★★★★BUILDING.DE

Hackenschmidt-Kniebeugen an der Maschine sind geführte Kniebeugen, bei denen Rücken und Schultern am Polster bleiben. Diese kompakte Übersicht zeigt dir die Ausführung, wichtige Technik-Tipps und typische Fehler auf einen Blick.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Quadrizeps	Hackenschmidt-Maschine	Anfänger	Mehrgelenkige Übung



1 STARTPOSITION

Schlitten entriegeln, Rücken und Schultern am Polster halten und die Füße stabil auf der Plattform platzieren.

2 ABSENKEN

Knie und Hüfte kontrolliert beugen, den Schlitten ruhig nach unten führen und die Knie in Zehenrichtung laufen lassen.

3 HOCHDRÜCKEN

Über die ganze Fußfläche wieder nach oben drücken, ohne die Fersen abzuheben oder das Becken vom Polster zu lösen.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Verriegelung und Sicherheitsanschläge der Maschine zuerst ohne schwere Last kennenlernen.
2. Rücken und Becken ans Polster legen, Schultern unter die Auflagen bringen und die Füße etwa hüft- bis schulterbreit aufstellen.
3. Den Schlitten leicht anheben, entriegeln und die Griffe fest halten, während Ferse und Vorfuß stabil auf der Plattform bleiben.
4. Knie und Hüfte kontrolliert beugen und nur so tief absenken, wie Rücken, Becken und Füße stabil bleiben.
5. Gleichmäßig wieder hochdrücken und den Schlitten nach der letzten Wiederholung sauber in die Sicherung zurückführen.

WICHTIGE TIPPS

- Fußposition an Maschine und Körperbau anpassen
- Rücken und Becken während der ganzen Bewegung am Polster halten
- Nur so tief gehen, wie du Fersen, Kniebahn und Kontrolle stabil hältst

HÄUFIGE FEHLER

- Fersen abheben oder über die Fußballen wegdrücken
- Knie unkontrolliert nach innen kippen lassen
- Zu tief absenken und dabei das Becken vom Polster lösen