

## Kniebeuge (Squat)



### Ausgangsstellung:

① Hüftbreiter Stand. Gewicht eher auf den Fersen. Abstand zwischen Bauchnabel und Brustbein bleibt während der ganzen Übung gleich. Die Übung kann mit oder ohne Gewichte in den Händen ausgeführt werden.

### Ausführung:

② Kniegelenk und Hüftgelenke langsam beugen und das Gesäss nach hinten führen, als ob man sich hinsetzen möchte. Anschliessend wieder in die Ausgangsstellung ① und den Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

### Variante:

③ Anstelle die Arme herunterhängen zu lassen, können diese auch nach vorne gestreckt werden. Anschliessend wieder in die Ausgangsstellung ① und den Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

**Bitte beachten:** Beinachse halten: die Knie sollten immer den selben Abstand haben, also sich weder nach innen noch nach aussen verschieben.

**Steigerung:** Gewichte in die Hände (Hanteln, Flaschen, etc.) | Elastisches Band unter die Füsse, mit beiden Händen kurz greifen | Hantelstange auf die Schultern

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)