

## Kniebeugen / Squats

Date : 7. Oktober 2014

### Squats/ Kniebeugen – Übungsausführung, Varianten, häufige Fehler

Kniebeugen kann doch jedes Kind – möchte man meinen. Doch ganz so einfach ist die korrekte Ausführung nicht. Obwohl sie sich ohne [Gerät](#) hervorragend für Anfänger eignet, sollten Sie diese Übung nicht unterschätzen. Vor allem die Stellung der Hüfte und der korrekte Bewegungsablauf stellen eine große Herausforderung dar. Schwierig kann beides vor allem dann werden, wenn Sie vor dem Fitnessstraining keine Sportarten betrieben haben, die das Körperbewusstsein schulen (z.B. Tanzen, Kampfsport). Üben Sie die Squats – wenn möglich – vor einem Spiegel, bis Ihr Körpergefühl soweit ist, dass Sie die Übung auch ohne korrekt ausführen können. In der Grundversion wird die Übung ohne Zusatzgewichte trainiert und gerade für (Wieder)Einsteiger reicht diese Variante auch aus.

#### Squats/ Kniebeugen – Die Übungsausführung

Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Füßen etwas mehr als hüftbreit auf den Boden und beugen Sie leicht die Knie. Ziehen Sie dann die Wirbelsäule in eine gerade Haltung und spannen Sie den Bauch fest an. Der Kopf schaut in der Verlängerung zur Wirbelsäule geradeaus. Legen Sie die Hände mit nach vorn gedrehtem Daumen an der seitlichen Hüfte ab und folgen Sie dann diesem Bewegungsablauf:

1. Senken Sie den Körper in einer gleichmäßigen, fließenden Bewegung ab, indem Sie die Knie beugen und den Po nach hinten schieben. Das Gewicht lagert dabei hauptsächlich auf der Ferse. Gehen Sie dabei nur so weit in die Beuge, dass die Knie nicht über die Fußspitzen hinaus schauen. Im Idealfall sind die Oberschenkel am unteren Punkt der Bewegung in der Waagerechten. Atmen Sie bei diesem Teil der Bewegung ein.
2. Drücken Sie den Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition und atmen Sie dabei aus. Bewegen Sie sich auch hier langsam und fließend. Achten Sie am oberen Punkt der Bewegung darauf, dass die Knie noch leicht gebeugt sind.

Besonders Anfänger tun sich mit der korrekten Ausführung dieser Übung mitunter schwer. Es hilft beim Lernen, wenn Sie sich einen sehr kleinen Schemel vorstellen, der sehr weit hinter Ihnen steht. Ziel ist es, sich auf diesem Schemel zu „setzen“. So schaffen Sie es, dass die Knie nicht über die Fußspitzen hinaus wandern. Ziehen Sie außerdem die Zehen und angedeutet auch den Fußballen nach oben, sodass Ihr Gewicht wirklich auf dem hinteren Teil des Fußes, also auf der Ferse, ruht.

**Schwierigkeitsgrad:** koordinativ anspruchsvoll

**Übungsform:** Multigelenkübung

**Level:** Anfänger

**Benötigte Ausrüstung:** keine

## Die trainierte Muskulatur

Kniebeugen umfassen die gesamte [Muskulatur](#) des Gesäßes und des Oberschenkels und sprechen daher sehr viele Muskeln auf einmal an. Die Zielmuskulatur bilden der Quatrizeps auf dem vorderen Oberschenkel gemeinsam mit dem Mittleren und Großen Gesäßmuskel. Die Übung wird unterstützt von der beugenden Muskulatur auf der Rückseite der Oberschenkel und den Adduktoren auf der Innenseite. Ebenfalls angespannt werden dabei für die gerade Haltung die Muskeln des Bauches und des unteren Rückens.

## Squats/ Kniebeugen – Varianten

Bei Kniebeugen sind die Füße in der Grundstellung etwas mehr als hüftweit geöffnet. Sie können die Belastung der einzelnen Muskelgruppen im Oberschenkel durch die **Fußweite** gut **variieren**. Geschlossene Füße führen zu einer recht isolierten Belastung des Quatrizeps. Je weiter Sie die Füße öffnen, umso mehr wird der Quatrizeps entlastet und umso stärker arbeiten Adduktoren und Beinrückseite mit.

Wer bei Squats eine gewisse Fitness erreicht hat, ist mit dem eigenen Körpergewicht nicht mehr ausgelastet. Dann können Sie **Zusatzgewichte** wie **Kurzhandeln** oder die **Langhantel** für die Bewegung nutzen. Voraussetzung ist, dass Sie den Bewegungsablauf korrekt beherrschen. Andernfalls können Sie vor allem das Knie langfristig schädigen.

Für den Übergang von Kniebeugen ohne Gewicht zu Kniebeugen mit Langhantel eignet sich die **Multipresse** perfekt. Hier wird die Bewegung noch geführt, sodass Sie nicht (unbewusst) abfälschen können.

Wenn Sie keine Gewichte zur Verfügung haben, können Sie die **Squats** bei entsprechendem Trainingsfortschritt auch **einseitig** ausführen. Der zweite Fuß berührt den Boden dann nur noch

leicht zum Halten der Balance.

Vor allem im Kursbereich finden sich noch viele weitere Varianten, die hier aus Platzgründen ausgespart werden.

## **Squats/ Kniebeugen – Häufige Fehler**

Die Kniebeuge ist eine Übung mit einem einfachen Bewegungsablauf, aber einem recht komplexen Koordinationsanspruch. Kontrollieren Sie sich also vor allem in der Lernphase auf die nachfolgenden Fehler:

Häufig neigen die Athleten anfangs dazu, den **Rücken rund** zu machen. So können Sie aber das Becken nicht nach hinten schieben und sich auf Ihren imaginären Schemel „setzen“. Bevor Sie den Körper absenken, sollten Sie daher Ihre gerade Haltung kontrollieren. Das heißt: Brust raus, Bauch rein und fest anspannen.

Ebenfalls häufig zu beobachten ist eine **falsche Kniestellung**. Die Knie der Sportler ragen dann teils deutlich über die Fußspitzen hinaus. Diese Position übt allerdings massiven Druck auf das Kniegelenk aus und schadet ihm auf Dauer. Achten Sie daher sehr genau darauf, dass Sie sich bei der Bewegung nach hinten „setzen“ und Ihr Gewicht hauptsächlich auf der Ferse ruht.

Mitunter machen einige Trainierende auch sogenannte „**tiefe**“ **Kniebeugen**. Hier senken sie den Körper weiter als bis zur Waagerechten ab. Das resultiert in der Regel auch in Knien, die über die Fußspitzen hinausragen. Zudem müssen Sie bei der Aufwärtsbewegung erst den spitzen Winkel überwinden. Beides übt einen unnötigen und auf Dauer schädlichen Druck auf das Kniegelenk aus.