

16

## Kraftpavillon - Beine

Kniebeugen-Leiter



Kudu-Stange



Kniebeugen-Rollwand



### Kniebeugen-Leiter

#### Aufgabe und Varianten

- Ausgangsposition: die am weitesten vom Drehpunkt entfernten Querstange in einer stabilen Kniebeugeposition (aufrechter Oberkörper, gerader Rücken, aktivierte Rumpfmuskulatur) auf die Schultern hinter dem Kopf auflegen
- Heben und Senken der Leiter durch Streckung beider Beine bei aufrechtem Oberkörper und vorgespannter Rumpfmuskulatur - Querstange bleibt auf den Schultern mit Armen fixiert
- Durch Wahl einer drehpunktnahen Querstange kann man die Gewichtsbelastung erhöhen
- Unterschiedliche Anzahl von Wiederholungen und Sätzen
- Nackendrücken - zusätzliches Hochstrecken der Leiter mit den Armen bei gestreckten Beinen

#### Trainingseffekt

- Verbesserung der Bein- und Rumpfkraft bzw. beim Nackendrücken auch der Armstreckkraft

### Kudu-Stange

#### Aufgabe und Varianten

- Aufsteiger: ein Bein steht am Stein, das zweite am Boden. Eine Hand ist am Haltegriff. Der Nutzer hebt durch eine aktive Beinstreckung den Schwerpunkt deutlich an. Bei schneller Ausführung kann daraus auch ein Absprung werden
- Unterschiedliche Ausgangshöhe (anderer Stein bzw. Holzquader) und unterschiedliche Anzahl von Wiederholungen und Sätzen
- Kudu: Der Nutzer steht mit leichter Kniebeuge einbeinig am Stein und führt das 2. Bein (Schwungbein) mit weiter Amplitude zurück. Danach das Schwungbein nach vorn/oben schwingen, abrupt abbremsen – bei richtiger Ausführung hebt man vom Stein ab

#### Trainingseffekt

- Verbesserung der konzentrischen Sprungkraft und der reaktiven Grundlagen (Optimierung des Dehnungs-Verkürzungszyklus)

### Kniebeugen-Rollwand

#### Aufgabe und Varianten

- An die Rollenwand mit dem Rücken anlehnen und langsame Kniebeugen ausführen - Rücken gerade über die Rollen bewegen
- Abstand zur Rollwand variieren und Kniebeugen bis in unterschiedliche Kniewinkel (Halb- bzw. Tiefkniebeuge)
- Einbeinige Kniebeugen
- Unterschiedliche Anzahl von Wiederholungen und Sätzen

#### Trainingseffekte

- Kräftigung der Beinstrecker-Muskulatur
- Massage der Rückenmuskulatur

