

WOLFGANG UNSÖLD

# DIE PERFEKTE KNIEBEUGE

TECHNIK, METHODEN  
UND VARIANTEN

**riva**

© des Titels »Die perfekte Kniebeuge« [978-3-7423-0274-8]  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# INHALT

<b>Vorwort von Peter Sobotta .....</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung.....</b>	<b>17</b>
<b>Kapitel 1 Die Geschichte der Kniebeuge .....</b>	<b>19</b>
<b>Kapitel 2 Die Pioniere der Kniebeuge .....</b>	<b>27</b>
Der frühe Strongman: Eugene Sandow .....	28
Der Innovator: Henry »Milo« Steinborn .....	28
Der Freak: Paul Anderson.....	29
Der Bodybuilder: Tom Platz.....	30
Der erste Powerlifter: Dr. Fred Hatfield.....	31
Der G.O.A.T.: Ed Coan.....	31
Der Powerbuilder: Ronnie Coleman .....	32
Der Gewichtheber: Dmitry Klokov .....	33
<b>Kapitel 3 Die funktionelle Anatomie und Ausführung .....</b>	<b>35</b>
Was bewegt sich?.....	38
Betrachtung der Elektromyografie .....	38
Die Knie über die Zehenspitzen schieben oder nicht? .....	39
Warum ist es schlecht, wenn man ausschließlich halbe Kniebeugen ausführt? ...	41
Die Hauptvorteile von vollen Kniebeugen .....	42

<b>Kapitel 4 Einfluss der Körperposition auf die Rekrutierung .....</b>	<b>43</b>
Kopf .....	44
Ellbogen .....	44
Griffbreite .....	45
Standbreite .....	45
Wirbelsäule .....	45
<b>Kapitel 5 Technik – Power Squat vs. Olympische Kniebeuge .....</b>	<b>47</b>
Power Squat .....	48
Olympische Kniebeuge .....	49
Vorteile des Power Squat.....	50
Vorteile der Olympischen Kniebeuge.....	50
<b>Kapitel 6 Kniebeuge vs. Frontkniebeuge .....</b>	<b>53</b>
Drei Vorteile der Kniebeuge im Vergleich zur Frontkniebeuge .....	55
Drei Vorteile der Frontkniebeuge im Vergleich zur Kniebeuge.....	57
<b>Kapitel 7 Mikroperiodisierung .....</b>	<b>61</b>
Trainingseinheit (1 Stunde).....	62
Mikrozyklus (3 Wochen).....	63
Mesozyklus (12 Wochen) .....	63
Makrozyklus (12 Monate) .....	63
Was ist Mikroperiodisierung? .....	64

<b>Kapitel 8 Wichtige Tipps für das Training</b> .....	69
Wie Kniebeugen ausführen? – Die Technik.....	70
Das Aufwärmen .....	72
Das Tempo .....	74
<b>Kapitel 9 Varianten sowie ihre Vorteile und Anwendung</b> .....	79
LH Kniebeugen, Fersen flach .....	80
LH Kniebeugen, Fersen erhöht.....	81
LH Frontkniebeugen, Fersen erhöht .....	84
Der Quad Squat .....	86
Warum Quad Squats? .....	87
Der Klovov Squat.....	89
Was ist der Stretch Reflex? .....	89
Der Medvedev Squat .....	92
Der Front Quad Squat .....	94
Die Myotatische Kniebeuge .....	97
<b>Kapitel 10 Assistenzübungen sowie ihre Vorteile und Anwendung</b> .....	99
Die 45° Backextension .....	100
45° Backextension mit Kurzhantel.....	101
45° Backextension mit SZ-Hantel.....	102
Das Beincurl.....	103
Beincurls, dorsiflex, Zehen neutral.....	104
Beincurls, dorsiflex, Zehen nach außen.....	105
Das Rumänische Kreuzheben .....	106
Rumänisches Kreuzheben mit schulterbreitem Griff .....	107

Rumänisches Kreuzheben mit breitem Griff .....	108
Das stehende Wadenheben .....	109
Wadenheben, stehend, Zehen neutral, schulterbreiter Stand .....	110
Der Ab Rollout .....	111
LH Ab Rollout.....	112
Der Jump Squat .....	113
LH Jump Squat.....	114
<b>Kapitel 11 Methoden .....</b>	<b>117</b>
Die Atemkniebeuge .....	119
GVT – German Volume Training.....	121
AGVT – Advanced German Volume Training.....	123
5 x 5.....	124
Ascending Steploding .....	126
Cluster-Training .....	128
Wave Loading.....	129
<b>Kapitel 12 Tools.....</b>	<b>131</b>
Ketten und Bänder .....	133
Exzentrische Haken.....	137
Full Speed Device.....	140
YPSI Squat Board .....	142
Gewichtheberschuhe.....	143
Trainingsgürtel.....	144
<b>Kapitel 13 Die Vorteile des Butt Wink .....</b>	<b>145</b>
Was ist der Butt Wink? .....	146

<b>Kapitel 14</b>	<b>Der YPSI Kniebeugen Urlaub</b> .....	149
	Die Struktur der Workouts .....	151
	Wichtige Hinweise für das Training .....	153
	Intra-Workout-Ernährung .....	154
	Post-Workout-Ernährung.....	154
	Lebensmittel.....	155
	Zwei fortgeschrittene Versionen des Kniebeugen Urlaubs .....	155
<b>Kapitel 15</b>	<b>Der YPSI Kniebeugen Tag</b> .....	157
	Wie ist der Kniebeugen Tag strukturiert? .....	159
	Während des Kniebeugen Tages.....	161
	Nach dem Kniebeugen Tag .....	162
<b>Kapitel 16</b>	<b>Periodisierungsbeispiele</b> .....	165
	Basic.....	167
	MMA .....	169
	Leichtathletik .....	171
	Rugby.....	174
	Fußball.....	177
<b>Kapitel 17</b>	<b>Mobilitäts-Training für die Kniebeuge</b> .....	179
<b>Kapitel 18</b>	<b>Die drei Hauptaufgaben der Kniebeuge</b> .....	185
	Dank .....	188
	Über den Autor .....	189