

Patrick Meinart

# KÖNIGIN KNIEBEUGE

KRAFTTRAINING MIT DER MUTTER ALLER ÜBUNGEN

**MUSKELAUFBAU • MOBILITY • METHODIK**

**TW**

© 2021 des Titels »Königin Kniebeuge« von Patrick Meinart (ISBN 978-3-9822193-3-2) by TW/Trainingsworld.com  
ein Imprint der bodyLIFE Medien GmbH. Nähere Informationen unter: [www.bodylife-medien.com](http://www.bodylife-medien.com)

# INHALT

## VORWORT

S. 7

## KAPITEL 1 – GRUNDLAGEN DER KNIEBEUGE

DIE KÖNIGIN ALLER ÜBUNGEN	S. 11
DIE KNIEBEUGE: EINE MENGE VORTEILE	S. 12
EINWIRKENDE KRÄFTE UND BELASTUNG	S. 14
EIN BLICK AUF DIE ANATOMISCHEN UNTERSCHIEDE	S. 16
EINE NÄHERE BETRACHTUNG DES „BUTT WINK“	S. 20
WAS SIND MÖGLICHE GRÜNDE FÜR EINEN BUTT WINK?	S. 21

## KAPITEL 2 – DIE AUSFÜHRUNG

DAS FUNDAMENT	S. 25
DIE KÖRPERGEWICHTS-KNIEBEUGE	S. 26
DIE KNIEBEUGE MIT LANGHANTEL	S. 29
HOHE ABLAGE – HIGH BAR	S. 30
TIEFE ABLAGE – LOW BAR	S. 32
HIGH-BAR- VERSUS LOW-BAR-KNIEBEUGE	S. 33
ABLAGE VORN – FRONT SQUAT	S. 35
DER WALKOUT	S. 39
DIE OPTIMALE FUSSPOSITION	S. 40
DIE BEUGE	S. 43

## KAPITEL 3 – DETAILS UND TECHNIK

WIE HÄUFIG SOLLTE ICH BEUGEN?	S. 45
BEISPIEL FÜR EINEN TRAININGSTAG MIT BIS ZU 12-MAL BEUGEN IN EINER WOCHE	S. 46
IN DER KNIEBEUGE BETEILIGTE MUSKELN	S. 48
GASTROCNEMIUS UND SOLEUS	S. 48
Trainingsschema zur Unterstützung der Waden	S. 48
GLUTEUS MAXIMUS	S. 49
Trainingsschema mit Fokus auf M. gluteus maximus	S. 50
ISCHIOCRURALE MUSKULATUR	S. 53
ADDUKTOREN	S. 53
QUADRIZEPS	S. 55
OPTIMALES WARM-UP	S. 56
OPTIMALES TEMPO BEIM BEUGEN	S. 61
PAUSEZEIT ZWISCHEN DEN TRAININGSSÄTZEN	S. 64
DAS LOMBARD'SCHE PARADOXON	S. 65
DIE KNIEBEUGE IM VERGLEICH ZUM HIP THRUST	S. 67
CORE-AKTIVITÄT	S. 68
GANZKÖRPERSPANNUNG	S. 71
DAS VERHÄLTNISS ZWISCHEN BEINSTRECKER UND BEINBEUGER	S. 72
BEINSTRECKER	S. 72
BEINBEUGER	S. 73
JOINT SYNCHRONIZATION	S. 76

## KAPITEL 4 – SCHMERZEN UND DYSFUNKTIONEN

<b>KNIEGESUNDHEIT</b>	S. 81
KNIEVALGUS WÄHREND DES BEUGENS	S. 85
ISOLIERTES TRAINING DES VMO	S. 86
<b>DIE KNIEBEUGE BEI RÜCKENSCHMERZEN</b>	S. 88
<b>BLICKRICHTUNG BEIM BEUGEN</b>	S. 92
<b>RICHTIGES ATMEN BEIM BEUGEN</b>	S. 93
POWER BREATHING	S. 94
<b>ANGEPASSTES WIDERSTANDSTRaining</b>	S. 96
EINSATZ VON KETTEN	S. 96
EINSATZ VON ELASTISCHEN BÄNDERN	S. 99
<b>SPOTTING BEIM BEUGEN</b>	S.102
EIN HELFER	S.102
ZWEI HELFER	S.104
<b>DER GEWICHTHEBERGÜRTEL</b>	S.104
<b>STICKING POINTS UND ISOMETRISCHES HALTEN</b>	S.107
DEAD STOPS	S.109

## KAPITEL 5 – MOBILITÄT

<b>KNIEBEUGE UND SPRUNGGELENKE</b>	S.113
WIE VERBESSERE ICH MEINE MOBILITÄT?	
1. Die Sprunggelenke	S.116
2. Die Knie	S.120

## KAPITEL 6 – VARIATIONEN & PROGRAMMPLANUNG

DER GOBLET SQUAT	S.125
DER BOX SQUAT	S.128
BREATHING PAUSE SQUAT UND 20-REP SQUAT	S.133
DER SAFETY SQUAT	S.136
DIE ZERCHER-KNIEBEUGE	S.137
DIE HACKENSCHMIDT-KNIEBEUGE	S.141
PROGRAMMPLANUNG	S.145
ASCENDING STEP LOADING	S.146
WAVE LOADING	S.148
GERMAN VOLUME TRAINING	S.150
12-WOCHEN-KNIEBEUGEN-PROGRAMM	S.137
WIE HÄUFIG SOLLTE ICH MEINEN TRAININGSPLAN WECHSELN?	S.140
SCHLUSSWORT	S.157
ÜBER DEN AUTOR	S.157
QUELLEN	S.158
WEITERFÜHRENDE LITERATUR	S.161

Ergänzende Videos und Erklärungen zu den im Buch vorgestellten Übungen und Trainingsprogrammen findest du auf der Webseite [www.release-fitness.com/improveyoursquat](http://www.release-fitness.com/improveyoursquat)

Die über den Link zur Verfügung gestellten Informationen sind kostenlos und erleichtern dir das Verständnis einzelner Buchkapitel.