

# Kniebeugen/ Beinpresse



© Alexander Weiler

## Gerätebedarf pro Person

Bank oder Kleinkasten,  
Rollbrett oder alternativ kleiner Ball



Foto: Horst Rudel

## Bewegungsbeschreibung

- Kleinkasten bzw. Langbank an die Wand stellen. Rollbrett senkrecht aufstellen (alternativ Ball zwischen Wand und Rücken).
- Rücken an das Rollbrett drücken.
- Durch Strecken der Knie- und Hüftgelenke hochdrücken und wieder langsam zur Ausgangsposition zurück.



© Alexander Weiler

- Bei kleinen Personen (unter 1,60 m) kann es sinnvoll sein, eine Langbank statt eines Kleinkastens zu verwenden.
- Knie nicht ganz durchstrecken.
- Rücken bleibt während der Bewegungsausführung am Rollbrett (Ball).