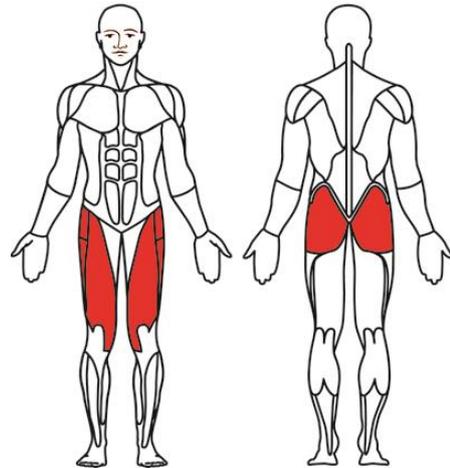


Stationskarte Beinpresse



Foto: Horst Rudel



© HEINZ KETTLER GmbH & Co.KG

Grundposition

- Sitz so einstellen, dass die Knie gut 90° gebeugt sind.
- Füße sind hüftbreit geöffnet.
- Rücken an Rückenpolster drücken.

Bewegungsausführung

- Beine langsam und gleichmäßig strecken. Achtung: Knie dabei nicht ganz durchstrecken.
- Beine kontrolliert beugen, bis die Knie wieder 90°-Winkel erreicht haben.

Beanspruchte Muskulatur

- vorwiegend vierköpfiger Oberschenkelmuskel (*Musculus quadriceps femoris*),
- aber auch großer Gesäßmuskel (*Musculus gluteus maximus*)
- und Oberschenkelrückseite (*Musculus ischiocrurales*)