



GYM

Smith Machine

make UR move

GEFÜHRTE KNIEBEUGEN



SETUP

- STANGE AUF OBEREN TRAPEZMUSKEL PLATZIEREN (NICHT AUF NACKEN!)
- SCHULTERBREITER STAND, FÜSSE LEICHT V-FÖRMIG UND EINE KLEINE SPUR VOR DER STANGE POSITIONIERT



AUSFÜHRUNG

- STANGE GREIFEN, DREHEN UM SICHERUNG ZU LÖSEN UND SCHULTERBLÄTTER FIXIEREN
- GESÄSS LANGSAM SENKRECHT NACH UNTEN ABSENKEN, BIS OBERSCHENKEL UND UNTERSCHENKEL EINEN 90°-WINKEL BILDEN, DABEI EINATMEN
- RÜCKEN GERADE HALTEN, KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE (D.H. BLICK SCHRÄG NACH VORNE-UNTEN)



RÜCKKEHR

- KONTROLLIERT AUS FERSEN NACH OBEN ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION DRÜCKEN, DABEI AUSATMEN
- KNIE NICHT KOMPLETT DURCHSTRECKEN

SICHERHEITSASPEKT:

- **STANGE NACH EINEM SATZ IMMER SICHERN:** DURCH WIEDER EINDREHEN DER STANGE, BESONDERS WENN MAN AN SEINE GRENZEN GEHT
GILT FÜR ALLE ÜBUNGEN AN DIESEM GERÄT!

GEFÜHRTES WADENHEBEN



SETUP

- EINE ERHÖHUNG (WADENBLOCK) MITTIG UNTER DER STANGE DER MULTIPRESSE POSITIONIEREN
- STANGE AUF OBEREN TRAPEZMUSKEL PLATZIEREN (NICHT AUF NACKEN!)
- HÜFTBREITER STAND
- FUSSBALLEN SIND AUF ERHÖHUNG, SODASS FERSEN IN DER LUFT HÄNGEN



AUSFÜHRUNG

- STANGE GREIFEN UND DREHEN UM SICHERUNG ZU LÖSEN
- LANGSAM UND KONTROLLIERT AUS DEN WADEN SO HOCH WIE MÖGLICH AUF DIE ZEHENSPITZEN DRÜCKEN
- POSITION KURZ HALTEN, WADEN BEWUSST ANSPANNEN



RÜCKKEHR

- FERSEN LANGSAM ABSENKEN, BIS SIE TIEFER ALS DER WADENBLOCK SIND, UM MAXIMALE DEHNUNG IN DER WADE ZU ERREICHEN
- AUSFÜHRUNG WIEDERHOLEN

WICHTIGE TIPPS & ALTERNATIVEN:

- **BEINE GESTRECKT:** WÄHREND DER GESAMTEN ÜBUNG BEINE FAST VOLLSTÄNDIG GESTRECKT HALTEN (LEICHTES BEUGEN IN DEN KNIEN ZUR SICHERHEIT IST OKAY, ABER KEIN "PUMPEN" AUS DEM KNIE)
- **VOLLER BEWEGUNGSRADIUS (ROM):** VOLLEN RADIUS NUTZEN, FÜR EXTREM TIEFE DEHNUNG UNTEN UND MAXIMALE KONTRAKTION OBEN
- **RUMPFSPANNUNG:** RÜCKEN AUFRECHT UND RUMPF STABIL HALTEN
- **ALTERNATIVE:** EINBEINIGE AUSFÜHRUNG KANN INTENSITÄT ERHÖHEN