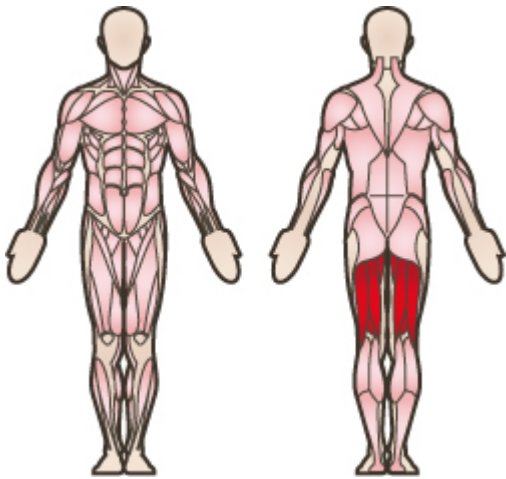


Kurzhandel-Beinbeugen



Level	Fortgeschritten
Major Muscle	Beinbeuger
Main Joint	Kniegelenk
Equipment	Kurzhandel

Ausführung	<p>Stelle eine Kurzhantel leicht schräg gegen eine Ablage am langen Ende der Trainingsbank. Stütze dich im oberen Teil der Bank mit deinen Armen ab und umschließe mit beiden Innenseiten deiner Füße die Kurzhantel. Anschließend legst du deinen Oberkörper und deine Oberschenkel auf der Bank ab und achtest darauf, dass deine Knie ein paar Zentimeter nach hinten über das Ende des Polsters hinausragen. Dein Oberkörper liegt jetzt gerade auf dem Polster und deine Beine sind in einem fast durchgestreckten Zustand. Mit deinen Armen hältst du dich am vorderen Fuß oder den vorderen Füßen der Bank fest, um deinem Oberkörper zusätzliche Stabilität zu verschaffen.</p>
Target Muscle	<p>Atme aus und hebe zeitgleich die zwischen den Füßen eingeklemmte Kurzhantel durch die Beugung der Beine an, bis die Unterschenkel einen 90 Grad-Winkel mit den Oberschenkeln bilden. Anschließend atmest du ein und senkst gleichzeitig die Unterschenkel mitsamt der Kurzhantel kontrolliert und langsam wieder nach unten, bis die Beine wieder fast durchgestreckt sind.</p>
Secondary Muscle	<p>Beinbizeps – musculus biceps femoris</p>
Other Names	<p>Plattsehnenmuskel - musculus semimembranosus Halbsehnenmuskel - musculus semitendinosus</p>
error correction	<p>Zwillingswadenmuskel - musculus gastrocnemius</p> <p>Dumbbell Leg Curl</p> <p>Häufigster Fehler bei dieser Übung ist das Abfälschen der Übungsdurchführung durch Schwungholen mit den Oberschenkeln und der Hüfte. Dies reduziert den Trainingseffekt für die Beinbeuger erheblich, weshalb du darauf achten solltest, tatsächlich nur die Unterschenkel zu bewegen. Eine langsame und kontrollierte Bewegung und ein angemessenes Trainingsgewicht helfen dir dabei, diese Übung korrekt auszuführen.</p>