

## **Soll man ‚Tiefe Kniebeuge‘ trainieren, oder nicht?**

*Hier die Zusammenfassung:*

"... Diese Anpassungseffekte lassen sich im Rahmen eines Hypertrophietrainings in der tiefen Kniebeuge bei geringeren Scher- und Kompressionskräften der Wirbelsäule und des Kniegelenks besser erzielen als in der halben und in der viertel Kniebeuge.

Vorausgesetzt, dass unter professioneller Trainerbetreuung die Bewegungstechnik korrekt erlernt und die Belastung allmählich gesteigert wird, stellt die tiefe Kniebeuge eine effektive verletzungsprotektive Trainingsmassnahme auch im Nachwuchsbereich dar und birgt, entgegen der landläufigen Meinung, keine erhöhten Verletzungsrisiken des passiven Bewegungsapparats." *Hartmann et al 2014.*

Der vollständige Artikel steht unter:

[http://www.sgsm.ch/fileadmin/user\\_upload/Zeitschrift/62-2014-1/01-2014\\_1\\_Hartmann.pdf](http://www.sgsm.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/62-2014-1/01-2014_1_Hartmann.pdf)