

BACK SQUATS - KURZUEBERSICHT

Was sind Back Squats?

Back Squats sind Kniebeugen mit einer Langhantel, die auf dem oberen Ruecken liegt. Die Hantel liegt hinter dem Kopf auf dem Trapezmuskel oder etwas tiefer auf dem Schulterblattkamm.

Was wird trainiert?

- Oberschenkel vorne (Quadrizeps)
- Gesaessmuskeln (Gluteus)
- Rueckenstrecker
- Core und Rumpf
- Hueftmuskulatur

Wie fuehrt man Back Squats aus?

1. Langhantel auf dem oberen Ruecken platzieren
2. Fuesse schulterbreit stellen
3. Kniebeuge nach unten
4. Huefte nach hinten schieben
5. Ruecken stabil halten
6. Wieder nach oben druecken

Warum ist das fuer Outdoor relevant?

Back Squats verbessern Beinkraft, Rumpfstabilitaet und Belastbarkeit der Gelenke. Sie erleichtern Wandern, Bergauf Passagen und das Tragen eines Rucksacks.

Hinweis

Back Squats sind eine Grunduebung im Krafttraining und eignen sich fuer Einsteiger und

Fortgeschrittene.