

# Kniehebelauf an Ort mit Armen in Hochhalteposition

## ► knee raise with overhead plate hold (high knees)

**Ganzkörper: Bauchmuskulatur (gerade), Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur, Schultermuskulatur**

**Ausführung:** Aufrecht, hüftbreiter Stand, Gewichtsscheibe mit beiden Händen über dem Kopf halten, Arme nahezu gestreckt. Schultern tief, Rumpf und Gesäss aktiv anspannen. Blick geradeaus. Abwechslungsweise ein Knie dynamisch bis etwa Hüfthöhe anheben. Das andere Bein bleibt stabil am Boden. Die Gewichtsscheibe während der gesamten Übung unverändert in der Hochhalteposition halten. Die Knie rhythmisch und kontrolliert im Wechsel anheben. Oberkörper möglichst aufrecht und stabil halten.

**Achtung:** Gewichtsscheibe nicht nach vorne oder hinten absenken; nicht ins Hohlkreuz ausweichen; Schultern nicht hochziehen; Becken möglichst ruhig halten; Standbein leicht gebeugt und stabil; Knie aktiv anheben und nicht nur aus der Hüfte schwingen.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 - 11:30 Min./ outdoor 10:30 - 16:00 Min.

### Vereinfachung

- Knie weniger hoch anheben;
- leichteres oder gar kein Gewicht verwenden;
- Gewichtsscheibe auf Stirn- oder Schulterhöhe halten.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

### Erschwerung

- Mehr Gewicht in Hochhalteposition / Zusatzgewicht an den Beinen;
- Kniehebelauf auf einer weichen Unterlage;
- Knie über Hüfthöhe anheben;
- Tempo erhöhen (high knees) / leicht federn auf dem Standbein.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor + 11:30 Min. / outdoor + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsscheibe/Medizinball/Kettlebell/2 Kurzhanteln  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Weichmatte, 2 Gewichtsmanschetten, 2 Gewichtsscheiben/Medizinbälle/Kettlebells (leichter und schwerer)