

# Kniebeugen, die Powerübung für den gesamten Körper!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:14 Uhr -

---



Kniebeugen sind nicht nur eine Beinübung.

Diese Übung gehört zu den wichtigsten Muskel- und Kraftübungen, da sie sehr effizient bezüglich Muskel- und Kraftzuwachs ist. Kniebeugen stimulieren den Muskelzuwachs im gesamten Körper und nicht in den Beinen, da es die Ausschüttung von Wachstumshormonen anregt. Diese Übung wird daher als Königin aller Übungen bezeichnet.