

# Kreuzheben



**Ausrüstung:** Langhantel

**Schwierigkeit:** 5/5

**Trainierte Muskulatur:**

m. erector spinae

sämtliche Hamstrings

m. quadriceps femoris

m. gluteus maximus

sämtliche Adduktoren

**Ausgangsposition:** Sie stehen aufrecht. Die Schultern sind hinten, die Hantel hängt vor Ihrem Körper herab.

**Endposition:** Der Oberkörper ist weit nach vorn gebeugt. Die Knie sind gebeugt, der Po nach hinten geschoben. Die Wirbelsäule befindet sich in ihrer natürlichen Lordose. Die Hantel „schleift“ quasi am Schienbein.

## Rumänisches Kreuzheben

Beim rumänischen Kreuzheben bleiben die Beine gestreckt. Sie beugen sich mit geradem Rücken so weit die möglich nach vorne, bis Sie ein deutliches Dehnen in der Oberschenkelrückseite spüren. Diese Übung legt den Fokus besonders auf die Harnstrings (Hüftstrecker auf der Oberschenkelrückseite) und ist eine perfekte Ergänzung zu den sonst eher Knie-orientierten Übungen, wie z.B. den Beinbeuger.

## Griffvarianten



Kammgriff



Ristgriff

Sie können entweder mit beiden Händen im Übergriff bzw. Ristgriff greifen oder auch im

sogenannten Kreuzgriff. Dabei greift eine Hand im Ristgriff und die andere im Kammgriff. Mit dem Kreuzgriff können Sie höhere Gewichte besser und länger festhalten, ohne dass diese Ihnen irgendwann aus den Händen rutschen. Bedenken Sie, dass der Kreuzgriff aber eine gewisse Dysbalance in die Körperstatik/Symmetrie bringt. Wechseln Sie deshalb zwischen den Sätzen die Aufgabe der jeweiligen Hand.

## **Standbreite**

Üblicherweise stehen Sie etwa schulterbreit und greifen außerhalb der Beine. Möchten Sie aber zusätzlich Ihre Adduktoren belasten oder fällt Ihnen die klassische Variante noch sehr schwer, können Sie es einmal mit **Sumo-Kreuzheben** ausprobieren. Dabei stehen Sie etwa in doppelter Schulterbreite und greifen zwischen den Beinen. Vielen Anfängern fällt es hierbei leichter, den Rücken gerade zu halten, da eine geringere Beweglichkeit der Hüftstrecker erforderlich ist.

## **Ablegen oder flüssige Bewegung?**

Wenn Sie viel Gewicht bewegen, sollten Sie das Gewicht nach jeder Wiederholung absetzen und die Spannung neu aufbauen. Deswegen heißt die Übung im Englischen auch „Deadlift“ - „Heben von ruhendem Gewicht“. Ansonsten ist es sehr schwer, im untersten Punkt die natürliche Lordose aufrecht zu erhalten und es kommt zu ungewollten Belastungsspitzen.

## **Typische Fehlerbilder**

### **Einrunden in der LWS**

Lassen Sie sich beim Training genau beobachten. Vermeiden Sie ein Einrunden der Lendenwirbelsäule so gut es geht. Trainingstipp: Ein Besenstiel - vom Partner an Kopf und Po gehalten - hilft, die Haltung besser zu kontrollieren. Wenn Sie mit ihrem unteren Rücken den Besenstiel berühren, sind Sie zu rund.

### **Überstrecken im Stand**

Es bringt reichlich wenig, sich im Stand noch weit nach hinten zu lehnen. Es macht zwar Sinn, die Schultern bewusst nach hinten zu nehmen und den Rücken bewusst aufzurichten, um mit optimaler Spannung in die nächste Wiederholung zu gehen, sich weit nach hinten zu lehnen verfehlt jedoch das Ziel. Das sogenannte „Lock-Off“ sollte nur eine Wiederherstellung der Ausgangsposition und keine zusätzliche Bewegung sein.

[end\_tabset]