

Kreuzheben



Ausrüstung: Langhantel

Schwierigkeit: 5/5

Trainierte Muskulatur:

m. erector spinae

sämtliche Harmstrings

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]

Kniebeugen



Ausrüstung: Langhantel, Squat Rack

Schwierigkeit: 5/5

Trainierte Muskulatur:

m. quadriceps femoris

m. gluteus maximus

sämtliche Harmstrings

sämtliche Adduktoren

(m. erector spinae)

Ausgangsposition: Sie stehen aufrecht. Die Hantel liegt auf Ihrem Trapezmuskel. Die Bauchmuskeln sind angespannt, der Blick geradeaus.

Endposition: Die Knie sind gebeugt und die Hüfte so gekippt, dass der Oberkörper leicht nach vorne kippt. Gehen Sie bei gesunden Knien so weit herunter, wie Sie ein Einrunden in der Lendenwirbelsäule verhindern können. Der Po ist nach hinten geschoben.

Tiefe der Kniebeuge

Je tiefer Sie beugen, desto höher wird der Anpressdruck der Patellasehne. Gleichzeitig steigt aber auch die Gelenkfläche, auf die sich die Belastung verteilt. Meistens wird die Tiefe der Kniebeuge durch die Beweglichkeit der Hüfte begrenzt. Sobald Sie in der LWS einrunden, haben Sie zu tief gebeugt. Das bedeutet natürlich auch, dass sich die Tiefe Ihrer Kniebeuge von Training zu Training verbessern kann.

Standbreite

Gerade Anfängern fällt es oft leichter, im doppelt schulterbreiten Stand den Rücken gerade zu halten. Sogenannte Sumo-Kniebeugen trainieren verstärkt die Adduktoren und reduzieren die Belastung des Quadrizeps.

Position der Knie und des Rückens

Wenn Sie tiefe Kniebeugen ausführen, werden Ihre Knie zwangsweise etwas nach vorne wandern. Das ist an sich kein Problem, solange Sie ein stabiles Lot aufrecht erhalten. Halten Sie den Rücken eher senkrecht, müssen die Knie um das Gleichgewicht zu halten weiter nach vorn wandern. Kippen Sie den Rücken wie in dem Beispielvideo recht weit nach vorn, können Sie Knie weiter hinten gehalten werden.

Ihre individuelle Variante

Je nach persönlicher Anatomie, sehen optimale Kniebeugen bei jedem etwas anders aus. Probieren Sie unterschiedliche Varianten aus, um die optimale Bewegung für Sie zu vermitteln. Beachten Sie dabei die folgenden Grundregeln:

- Die Wirbelsäule bleibt in ihrer natürlichen S-Form.
- Der Schwerpunkt des Gewichts liegt eher auf der Ferse als auf den Ballen.
- Die Hantel liegt niemals direkt auf dem Wirbel im Nacken (C7/Th1), sondern auf dem Trapezmuskel.
- Sie halten stets eine angemessene Spannung in Bauch und Rücken.

Typische Fehlerbilder

Einrunden in der LWS

Viele Trainierende wollen gerne möglichst tief beugen und runden dabei in der Lendenwirbelsäule ein. Ein tiefes Beugen sollte nicht auf Kosten der Form gehen.

Hantelstange falsch platziert

Eine falsch platzierte Hantelstange kann zu ernsthaften Verletzungen führen. Die Hantelstange sollte stets so platziert sein, dass Sie sicher auf dem Trapezmuskel liegt. Sie dürfen nicht viel Kraft brauchen, um die Stange mit den Armen zu stabilisieren.

Übermäßiges Hohlkreuz

Wollen Sie sehr aufrechte Kniebeugen machen, achten Sie darauf, nicht in eine Überkompensation der Rückenstreckung zu kommen. Eine Hyperlordose beim Beugen ist genau so unfunktionell, wie ein runder Rücken.

[end_tabset]

Ausfallschritte



Ausrüstung: Kurzhantel/Langhantel
oder eigenes Körpergewicht

Schwierigkeit: 4/5

Trainierte Muskulatur:

m. gluteus maximus

m. quadriceps femoris

m. biceps femoris

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Blick geradeaus, Bauchmuskeln sind angespannt.

Endposition: Der Schritt ist so weit nach vorn, dass der Unterschenkel möglichst senkrecht steht. Beide Knie werden etwa 90° gebeugt.

Langhantel

Bei der Version mit der Langhantel legen Sie die Hantel auf Ihrem Trapezmuskel ab. Dies ermöglicht höheres Gewicht zu verwenden, bedeutet aber auch höhere koordinative Anforderung.

Laufen im Ausfallschritt

Sie können anstelle den Schritt zurück zu setzen die Bewegung auch vorwärts fortsetzen. So reduzieren Sie die Belastung auf den Quadrizeps und trainieren vermehrt die Hüftstreckung und damit verbunden Ihre Oberschenkelrückseite.

Typische Fehlerbilder

Vorschieben/Ausbrechen des vorderen Knies

Durch ein starkes Vorschieben des Knies erhöht sich der Druck auf die Patellasehne. Außerdem reduzieren Sie so den positiven Effekt dieser Übung auf Ihre Beweglichkeit. Zudem sollten Sie darauf achten, dass Ihr Knie auch seitlich im Lot bleibt. So betreiben Sie achsengerechtes Training und sorgen für stabile Knie.

Stehen in einer Linie

Ihr Stand sollte stets schulterbreit sein. Setzen Sie ihren Fuß in einer Linie mit dem anderen nach vorne, kommt es zu einer Verwindung im ganzen Körper und Sie können nicht stabil und sicher stehen.

[end_tabset]