

Gewichtheberbrücke - ja oder nein?

Wie sieht die korrekte Haltung beim Bankdrücken aus? Darf ich beim Bankdrücken ins Hohlkreuz gehen? Und wie wirkt sich das auf meine Leistungsfähigkeit aus?

Im Sport-Attack Übungskatalog sind die beiden Varianten, über die in diesem Artikel diskutiert werden soll, bereits kurz erläutert. **Siehe hier.**

Wenn man sich einmal im Word Wide Web umschaut, wird man feststellen, dass man bei diesem Thema meistens auf ziemlich kontroverse Meinungen trifft, hier scheint es nur schwarz oder weiß zu geben. Die Wahrheit liegt aber wohl auch diesmal irgendwo dazwischen.

Beim Bankdrücken die Beine anwinkeln und Hohlkreuz vermeiden

In dieser Version wird den meisten Anfängern das Bankdrücken im gesundheitsorientierten Fitnessstudio empfohlen und viele führen es auch später noch so aus. So liegt der Rücken fast vollständig auf der Bank auf. Teilweise rundet man in der Lendenwirbelsäule sogar schon leicht ein. An dieser Stelle ist das aber nicht problematisch, da keine vertikale Belastung der Wirbelsäule vorliegt. Fakt ist aber, dass die meisten Menschen, die das Fitnessstudio aus gesundheitlichen Gründen oder rein als entspannten Ausgleich besuchen, eine wenig ausgeprägte Rückenmuskulatur besitzen. Eine entsprechende Haltung in der Brücke führt deshalb schnell zu Problemen und Verspannungen im Nackenbereich und dem Bereich der Rückenstrecker. Das ist der Grund, warum die Form mit angewinkelten Beinen die übliche Variante ist, die in Fitnessstudios gezeigt wird. Zugegebenermaßen, viele Trainer wissen und kennen es auch nicht anders. Eben, weil diese Methode für die meisten Kunden in diesen Studios gut funktioniert.

Die Füße abstellen, die Gewichtheberbrücke

Arbeiten wir mit einem entsprechenden Gewicht, ist es irgendwann unerlässlich, die Füße abzustellen, ansonsten können wir das Gewicht nicht vernünftig stabilisieren.

Außerdem muss uns klar sein, dass eine Überstreckung des Rückens keine unnatürliche Bewegung ist. Unsere Wirbelsäule ist in der Lage, sich sowohl nach vorn, als auch nach hinten zu beugen. Dass das sogar förderlich ist, zeigen die modernen Rückenzirkel, die teilweise bewusst die Bewegung der Wirbelsäule nach hinten trainieren und fördern.

Genauso, wie das Absenken des Rückens beim Hochlegen der Beine aufgrund des Belastungswinkels kein Problem darstellt, stellt auch hier das Gegenteil kein Problem dar. Wir erreichen das Hohlkreuz hier sogar aktiv durch Kontraktion der Rückenstrecker. Durch Veränderung des Belastungswinkels können hier größere Leistungen erbracht werden. Wir reduzieren vor allem die Belastung auf den schwächeren Deltamuskel und erreichen so stärkere Trainingsreize der Brustmuskulatur.

Wichtig ist aber die korrekte Form der Gewichtheberbrücke!

Die Brücke zieht sich über die gesamte Wirbelsäule, bis hin zu den Schulterblättern. Diese liegen in jedem Fall auf der Bank auf. Es wird also nicht ausschließlich aus der Lendenwirbelsäule gearbeitet, die optimale Spannung wird durch ein Zusammenführen und Zusammenhalten der Schulterblätter erreicht. Das sorgt unter anderem auch dafür, dass der Druck das Gewichts optimal von der

Muskulatur getragen wird und nicht auf den passiven Strukturen lastet. Die Hüfte wird nicht mit angehoben.

Kompromisse sind erlaubt

Das heißt nicht, dass diese Position die einzig empfehlenswerte ist. Erfahrungswerte zeigen, dass die meisten Athleten am besten damit zurecht kommen, die Gewichtheberbrücke nur für die letzten Wiederholungen zu verwenden. Dafür sollte sie aber korrekt beherrscht werden, damit es nicht zu einem unsauberen Abfälschen kommt. Extreme Varianten sollten sich eigentlich nur im Leistungssport auf Wettkampfebene finden.