

# Grundübungen richtig ausführen - der Video Guide

Die Grundübungen Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken und Klimmzüge bilden das Fundament eines jeden Trainingsplans derjenigen, die auf Muskelaufbau, Kraftaufbau und vor allem auch **Athletik** aus sind. Jemand, der sich noch nie mit diesen Übungen auseinandergesetzt hat, wird sich mit der korrekten Ausführung meist etwas schwer tun, dieser Video Guide soll etwas Abhilfe schaffen.

Natürlich gibt es die verschiedensten Varianten, anatomische Besonderheiten und verschiedene Trainingsziele, die für eine abgewandelte Übungsausführung sprechen. Wenn Sie sich als Anfänger im Bereich der Grundübungen diese Art der Übungsausführung aneignen, machen Sie aber prinzipiell nichts falsch und schaffen eine gute Basis. Wenn Sie erst einmal entsprechend Erfahrungen in dem Bereich gesammelt haben, können Sie die Ausführung Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

## **Beispiele für Anpassungen:**

Beim Bankdrücken sollten Sie ab einem gewissen Trainingsgewicht irgendwann die Füße aufstellen, Sie können das Gewicht einfach besser stabilisieren. Beim Kreuzheben können Variationen eingebaut werden - Sumo Kreuzheben ermöglicht beispielsweise meistens eine erhöhte Gewichtsbelastung.

Wenn Sie bestimmte Übungen nicht wie im Video angegeben Ausführung können, kann das auch daran liegen, dass Sie etwas andere Körpermaße haben. Häufig ist das z.B. bei **Kniebeugen** so. Einigen Menschen ist es nicht möglich bei sauberer Technik die Knie hinter den Fußspitzen zu halten.

Trotzdem kann dieses Video Ihnen sehr hilfreich sein, die optimale Technik zu erlernen oder Ihre Technik zu verbessern. Vielleicht gibt es ja etwas, dass Sie bisher überhaupt nicht beachtet haben?