

## Kniebeuge (squat)

Beanspruchte Muskelkette: Quadrizeps - Gesäß (Glutaeus maximus) - Rückenstrecker (autochthone Rückenmuskulatur). Auch die übrige Beinmuskulatur (Hamstrings und Adduktoren) sowie die Bauchmuskulatur werden beansprucht.

- **Stand etwas mehr als schulterbreit, der Körperschwerpunkt ruht auf der ganzen Fußsohle (nie auf dem Vorfuß, eher sogar mehr auf der Ferse), “Knickfuß“ (Pronation) vermeiden**
- **Die Fußspitzen zeigen in die gleich Richtung wie die Knie**
- **Der Blick ist geradeaus gerichtet**
- **Die Hantelstange liegt nicht auf dem 7. Halswirbel, sondern darunter auf dem Trapezius (Kapuzenmuskel)**
- **LWS-Lordosierung (“Hohlkreuz“ in diesem Fall erwünscht! → “Stockerlpopo“), ganzer Rücken immer in “Bogenspannung“, auch der Bauch wird angespannt**
- **Die Abwärtsbewegung wird mit dem Gesäß (nicht mit dem Kopf!) eingeleitet, das nicht nur nach unten, sondern auch bewusst nach hinten (!) geführt wird**
- **Die Unterschenkel bleiben damit so senkrecht wie möglich (die Knie sollen nie über die Fußspitze ragen)**
- **Die Knie werden bewusst nach außen gedrückt (sie bleiben immer über den Füßen, Valgusstellung = “X-Beine“ vermeiden)**
- **Die Beugung erfolgt so weit, bis das Hüftgelenk etwas tiefer als das Kniegelenk ist (Oberschenkel sollen zumindest horizontal sein)**
- **Die Neigung des Oberkörpers (je nach Widerstand = Hantelgewicht) stabilisiert den Körperschwerpunkt (verhindert ein “Umkippen“ nach hinten)**
- **Die Aufwärtsbewegung wird mit dem Kopf (nicht mit dem Gesäß!) nach oben eingeleitet**



## Boxbeuge (box squat)

Training derselben Muskelgruppen wie bei der tiefen Kniebeuge

- Ideal zum Erlernen der freien Kniebeuge
- Alle Punkte wie für die freie Kniebeuge, zusätzlich:
- Besonders bewusstes nach-hinten-Absitzen (auf eine Box oder flache Bank)
- Höhe der Box idealerweise so, dass beim Sitzen das Hüftgelenk etwas tiefer als das Kniegelenk ist (bei Anfängern zunächst höhere Box und allmähliches "Herantasten" an die tiefe Position)
- Die Unterschenkel bleiben möglichst senkrecht
- Nach dem Absitzen kurzes Entspannen der Bein- und Gesäßmuskulatur (Rücken bleibt in "Bogenspannung")
- Vor der Aufwärtsbewegung wieder Anspannen der Bein- und Gesäßmuskulatur
- Anschließend möglichst "explosive" Aufwärtsbewegung, die mit dem Kopf eingeleitet wird



## Kreuzheben (dead lift)

Beansprucht wird vor allem die autochthone Rückenmuskulatur (Rückenstreckmuskulatur), aber auch der Gluteus maximus, der Quadrizeps und die Hamstrings (ischio-crurale Muskulatur)

- Füße unter der Hantelstange, Stand: eine Spur schmaler als schulterbreit (konventionell) oder relativ breit (Sumo)
- Der Körperschwerpunkt ruht auf der ganzen Fußsohle (eher sogar mehr auf der Ferse)
- Die Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie, der Blick ist geradeaus gerichtet
- Hantelgriff ca. schulterbreit, konventionell: Knie innerhalb der Arme  
Sumo: Breiter Stand, Arme innerhalb der Knie
- Eine Hand mit Ristgriff, die andere mit Kammgriff
- Arme strecken, Kniebeugung bis etwas unter 90°
- LWS-Lordosierung ("Hohlkreuz" mit "Stockerlpopo", wie bei der Knie- und Boxbeuge), ganzer Rücken in "Bogenspannung", Bauch und Gesäß anspannen
- Die Aufwärtsbewegung wird mit dem Kopf eingeleitet
- Knie- und Hüftstreckung erfolgen gleichzeitig (Kontrolle im Spiegel: Kopf und Po sollen gleichzeitig nach oben gehen, nicht zuerst die Knie strecken), der gespannte Oberkörper bewegt sich (bei möglichst senkrechten Unterschenkeln) zunächst parallel nach oben und richtet sich durch die Hüftstreckung vollends auf.



## Langhantelrudern vorgebeugt

Beansprucht werden vor allem die Armbeugemuskulatur und der Latissimus, aber auch der hintere Anteil des Deltoids, die Unterarmmuskulatur und die stabilisierende Rumpfmuskulatur (vor allem die autochthone Rückenmuskulatur)

- **Stand: ca. schulterbreit, der Körperschwerpunkt ruht auf der ganzen Fußsohle**
- **Die Knie werden leicht gebeugt**
- **Der Blick ist geradeaus gerichtet**
- **LWS-Lordosierung (wie beim Kreuzheben und der Knie/Boxbeuge, s.o.), ganzer Rücken in "Bogenspannung", auch Bauch und Gesäß anspannen**
- **Die Hüfte wird gebeugt und der gespannte Oberkörper schräg vorgeneigt (möglichst bis fast zur Horizontalen)**
- **Hantelgriff: entweder Ristgriff oder Kammgriff (etwas mehr als schulterbreit)**
- **Die Hantel wird unter die Brust (bei Ristgriff) oder zum Bauch (bei Kammgriff) gezogen**
- **Kontrolliertes Absenken der Hantel bis zur Armstreckung unter Aufrechterhaltung der Spannung im Rücken und Bizeps**



## **Bankdrücken (bench press)**

Beansprucht werden vor allem der Armstrecker (Trizeps) und der große Brustmuskel (Pectoralis major), weiters der vordere Anteil des Deltoids.  
Effizienteste Brustübung!

- Füße neben der Bank, ganze Fußsohle auf dem Boden
- Rücken in "Bogenspannung" bringen, Gesäß anspannen
- Schultern nach hinten ziehen → Zusammenziehen der Schulterblätter
- Die Hantel wird aus der Halterung gehoben (evtl. mit Hilfe) und bei gestreckten Armen fixiert
- Kontrolliertes Absenken der Hantel bis zur Berührung der Brust
- Drücken der Hantel nach oben bis zur Armstreckung
- Trotz "Bogenspannung" im Rücken darf das Gesäß den Kontakt zur Bank nie verlieren



## **Schulterdrücken, Frontdrücken (military press)**

Beansprucht werden vor allem Deltoid und Trizeps, aber auch der obere Anteil des Pectoralis und der Tapezius. Auch die stabilisierende Rumpfmuskulatur wird gekräftigt.  
Klassische komplexe "Schulterübung" (Training des gesamten Schultergürtels)

- **Stand: ca. schulterbreit, der Körperschwerpunkt ruht auf der ganzen Fußsohle**
- **Die Knie werden leicht gebeugt**
- **Bauch und Po werden angespannt, dadurch wird das Becken rückwärts gekippt und damit die LWS entlordosiert  
Beckenfixation in dieser Position**
- **Die Hantel wird etwas mehr als schulterbreit gegriffen, von der Höhe des Schlüsselbeins nach oben gedrückt und wieder kontrolliert abgesenkt**
- **Das Becken bleibt in oben beschriebener Position fixiert und der Rücken immer stabil in möglichst senkrechter Stellung (ein "Hohlkreuz" soll in diesem Fall vermieden werden)**



## Klimmzug (pull up)

Beanprucht werden vor allem die Armbeugemuskulatur (v.a. der Bizeps), der Latissimus und der Pectoralis, weiters die Bauchmuskulatur  
Bei engem Kammgriff sehr effektive Bizepsübung!

- **Ristgriff: jede Griffweite möglich (eng bis weit)**  
**Kammgriff: ganz eng bis maximal schulterbreit**
- **Die Beine hängen entspannt oder werden angewinkelt**
- **Aufziehen, bis zumindest das Kinn über Stange ist**  
(noch effizienter: bis die Brust die Stange berührt)
- **Kontrolliertes Absenken bis zur Armstreckung unter Aufrechterhaltung der Spannung im Bizeps und Latissimus**



## dip

Beansprucht werden der Armstrecker (Trizeps) und Pectoralis, weiters der vordere Anteil des Deltoids

- Abstützen an einem Barren oder Holm (ca. schulterbreit)
- Möglichst weites Absenken (Winkel im Ellbogengelenk zumindest 90°, wenn möglich noch kleiner), bis die Brust fast auf Höhe der Griffe ist, anschließend Armsteckung
- Bei aufrechtem Oberkörper wird der Trizeps, bei Vorneigung des Oberkörpers der Pectoralis mehr beansprucht



## **Beinheben im Hang (hanging leg raise)**

Effiziente komplexe Übung für die Bauchmuskulatur (Jedenfalls effizienter als isolierte Übungen wie Crunches, auch wenn der Hüftbeuger mitbeteiligt ist)

Daneben wird auch die gesamte Rückenmuskulatur (v.a. Latissimus, aber auch die autochthone Rückenmuskulatur), der Schultergürtel sowie die Armbeuge- und Unterarmmuskulatur mittrainiert (isometrische "Haltearbeit")

- **Freier Hang an einer Reckstange oder Sprossenwand**
- **Hochziehen der Beine in die Waagrechte und dann so weit nach oben wie möglich, dann wieder langsam absenken**
- **Leichtere Version: mit angewinkelten Beinen (Hockstellung)**  
**Anspruchsvollere Version: mit gestreckten Beinen**



## barbell rollout

Beansprucht wird vor allem die Bauchmuskulatur, aber auch die übrige Rumpfmuskulatur (Rücken und Gesäß)

Keine Übung für Anfänger (eine bereits relativ kräftige Rumpfmuskulatur ist nötig)

- Langhantel mit zwei 5- oder 10kg-Scheiben auf dem Boden
- Ca. schulterbreiter Griff der Hantel
- Vorrollen unter konstanter Spannung des Oberkörpers in die Ausgangsstellung wie beim Liegestütz (Oberkörper und Beine in einer Ebene, kein "Durchhängen"!)
- Bauch, Rücken und Gesäß immer in Spannung
- Die Arme bleiben immer senkrecht und gestreckt
- Die Rückwärtsbewegung wird durch die Kontraktion der Bauchmuskulatur eingeleitet.  
Stoppen des Zurückrollens, bevor die Bauchmuskulatur spürbar entlastet wird.

