

2.3

Oberschenkel, Beine, Gesäß2.3.1 **Kniebeugen (Squats)****Zielmuskulatur**

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
M. quadriceps femoris
- Beinbizeps
M. biceps femoris
- Großer Gesäßmuskel
M. gluteus maximus

Hilfsmuskulatur

- Rückenstrecker
M. erector spinae
- Dreiköpfiger Adduktor
M. adductor

Einsatzbereiche

- Maximalkrafttraining
- Schnellkrafttraining für Sprint und Sprung
- Koordinationstraining
- Hypertrophietraining
- Assistance-Training komplexer Bewegungsabläufe (Gewichtheben)
- Kraftausdauertraining

Befestigung der Loops

Variante I Für den erschwerten Lockout im oberen Bereich der Wiederholung Die Superloops um die Scheibenaufnahme (den inneren Bereich) der Langhantel legen und mit Zusatzgewichten am Boden fixieren, oder mittels Schlaufenführung an einem bodennahen Abschnitt des Kniebeugeständers oder Powerracks fixieren.

Variante II Für die koordinative Erschwerung

Die (Mini-)Loops mit leichten, freischwingenden Zusatzgewichten (2,5 bis 5 kg) versehen und um die Scheibenaufnahme der Langhantel legen.

Variante III Für den Fokus auf die Abduktoren und die Gesäßmuskulatur Die (Mini-)Loops unterhalb der Kniegelenke um beide Beine legen.

Ausgangsstellung

- Die Langhantel etwas unterhalb der Schulterhöhe im Ständer (Rack) platzieren
- Die Stange greifen, dabei die Arme mehr als schulterbreit auseinander und bequem halten
- Die Langhantel mittig auf dem Kapuzenmuskel bzw. den hinteren Schultermuskeln platzieren
- Die Schulterblätter nach hinten unten ziehen, und die Brust rausstrecken: dabei ist der Rücken gerade bzw. bildet ein leichtes Hohlkreuz, der Blick ist geradeaus gerichtet.
- Nun die Ellenbogen unter die Stange bringen und die Hantel aus der Halterung heben
- Die Füße stehen etwa schulterbreit oder weiter auseinander die Zehen sind leicht nach außen gerichtet.
- Auf Bauchspannung und beschriebene Körperhaltung achten!

Und so geht's

- Die Beine kontrolliert beugen, ohne den Körper dabei „fallen zu lassen“.
- Die Knie folgen stets dem Winkel der Zehenspitzen.
- Den Oberkörper leicht nach vorne neigen, dabei das Gesäß nach hinten schieben.
- Die vollständige Tiefe der Bewegung ist erreicht, wenn es nicht tiefer geht, ohne dass sich der Rücken krümmt.
- In der Aufwärtsbewegung die Beine wieder explosiv strecken, dabei den Druck auf die Fersen richten
- Während der Abwärtsbewegung einatmen, während der Aufwärtsbewegung ausatmen

► Hinweise

Typische Fehler

Rundrücken

Unbedingt vermeiden, während der Übung den Rücken zu krümmen („Rundrücken“), v. a. im unteren Bereich der Wiederholung („Buttwink“).

Wichtig!

Knie stabil halten!

Die Knie sollten stabil bleiben, damit sie nicht in eine zusätzliche Abduktion oder Adduktion geraten.

Tipp

Tiefere Kniebeuge

Um tiefer in die Kniebeuge gehen zu können, hilft es, die Dorsalflexion im Sprunggelenk zu verbessern, d. h. die Wadenmuskulatur zu dehnen. Im Training kann man die Fersen durch das Unterlegen dünner Gewichtsscheiben erhöhen. Eine sicherere Variante sind sog. Gewichthebeschuhe, deren Sohlen im hinteren Bereich leicht erhöht sind.



► **Abb. 2.1** Kniebeugen „squats“ – Ausgangsstellung.



► **Abb. 2.2** Kniebeugen „squats“ – Endstellung.

2.3.2 Kniebeugen ohne Hantel (Squats)

Zielmuskulatur

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
M. quadriceps femoris
- Beinbizeps
M. biceps femoris
- Großer Gesäßmuskel
M. gluteus maximus

Hilfsmuskulatur

- Rückenstrecker
M. erector spinae
- Dreiköpfiger Adduktor
M. adductor
- Gerade Bauchmuskulatur
M. rectus abdominis

Einsatzbereiche

- Schnellkrafttraining für Sprint und Sprung
- Kraftausdauertraining
- Allgemeine Kräftigung

Befestigung der Loops

- Den Superloop auf den Boden legen und sich mit den Füßen hineinstellen.
- Dann den Superloop vor dem Körper über die Arme legen und die Arme auf Schulterhöhe vor der Brust kreuzen.

Ausgangsstellung

- Einen schulterbreiten Stand einnehmen, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen.
- Die Bauchmuskulatur anspannen, den Rücken gerade halten und die Brust rausstrecken.
- Den Blick geradeaus richten.
- Die Arme auf Höhe der Schultern vor dem Körper kreuzen und auch während der Übung nicht abfallen lassen.

Und so geht's

- Nun die Beine kontrolliert beugen und das Gesäß ablassen, ohne den Körper „fallen zu lassen“; dabei einatmen.
- Die Knie folgen stets dem Winkel der Zehenspitzen.
- Während der Ausführung stets die Bauchspannung beibehalten!
- Die vollständige Tiefe der Bewegung ist erreicht, wenn es nicht tiefer geht, ohne dass sich der Rücken krümmt.
- Die Aufwärtsbewegung über den Druck auf die Fersen leiten und die Knie nach oben bringen.

Hinweise

Typische Fehler

Wackelnde Knie

Die Knie dürfen nicht nach innen oder nach außen wackeln. Sie müssen während der gesamten Übung stabil geführt werden und dem Winkel der Zehenspitzen folgen.

Wichtig!

Gekreuzte Arme auf Schulterhöhe halten!

Die gekreuzten Arme bleiben auf Höhe der Schultern, sie dürfen nicht „abfallen“.

Haltung und Bauchspannung

Der Rücken bleibt gerade, die Brust ist rausgestreckt und der Bauch angespannt.



► **Abb. 2.3** Kniebeugen ohne Hantel – Ausgangsstellung.



► **Abb. 2.4** Kniebeugen ohne Hantel – Endstellung.

2.3.3 Frontkniebeugen (Front Squats)

Zielmuskulatur

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
M. quadriceps femoris
- Beinbizeps
M. biceps femoris
- Großer Gesäßmuskel
M. gluteus maximus

Hilfsmuskulatur

- Rückenstrecker
M. erector spinae
- Dreiköpfiger Adduktor
M. adductor
- Gerader Bauchmuskel
M. rectus abdominis

Einsatzbereiche

- Maximalkrafttraining
- Schnellkrafttraining für Sprint und Sprung
- Koordinationstraining
- Hypertrophietraining
- Assistance-Training komplexer Bewegungsabläufe (Gewichtheben)

Befestigung der Loops

Variante I Für den erschwerten Lockout im oberen Bereich der Wiederholung Die Superloops um die Scheibenaufnahme (den inneren Bereich) der Langhantel legen und mit Zusatzgewichten am Boden fixieren, oder mittels Schlaufenführung an einem bodennahen Abschnitt des Kniebeugständers oder Powerracks fixieren.

Variante II Für die koordinative Erschwerung Die (Mini-)Loops mit leichten, freischwingenden Zusatzgewichten (2,5 bis 5 kg) versehen und um die Scheibenaufnahme der Langhantel legen.

Variante III Für den Fokus auf die Abduktoren und die Gesäßmuskulatur Die (Mini-)Loops unterhalb der Kniegelenke um beide Beine legen.

Ausgangsstellung

- Die Langhantel etwas unterhalb der Schulterhöhe im Ständer (Rack) platzieren.
- Es gibt zwei Griffvarianten: die Hantel etwa schulterbreit fassen, entweder

- a) mit nach hinten abgeknickten Armen im Untergriff, oder
- b) mit vor der Stange gekreuzten Unterarmen, sodass die Hantel zwischen Körper und Unterarmen liegt.
- Dann die Hantel aus der Halterung heben und auf den vorderen Schultermuskeln ablegen.
- Der Oberkörper ist gerade, mit besonderem Fokus auf der Brustwirbelsäule.
- Der untere Rücken ist in leichter Hohlkreuzstellung, die Bauchmuskeln sind kontrahiert, der Blick zeigt geradeaus.
- Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander; die Zehen zeigen leicht nach außen.

Und so geht's

- Die Beine kontrolliert beugen, ohne den Körper dabei „fallen zu lassen“.
- Die Knie folgen stets dem Winkel der Zehenspitzen.
- Das Gesäß kontrolliert ablassen, und dabei einatmen.
- Während der Ausführung stets die Bauchspannung beibehalten und die Brustwirbelsäule gerade halten.
- Die vollständige Tiefe der Bewegung ist erreicht, wenn es nicht tiefer geht, ohne dass sich der Rücken krümmt.
- Die Aufwärtsbewegung über den Druck auf die Fersen leiten und die Knie nach oben bringen.

Hinweise

Typischer Fehler

Gekrümmter Rücken

Unbedingt vermeiden, während der Übung den Rücken zu krümmen.

Wichtig!

Knie stabil!

Knie stabil halten, damit sie nicht in eine zusätzliche Abduktion oder Adduktion geraten.

Spannung halten!

Auf Bauchspannung achten und die Brustwirbelsäule gerade halten.



► **Abb. 2.5** Frontkniebeugen – Ausgangsstellung.



► **Abb. 2.6** Frontkniebeugen – Endstellung.

Tipp

Tiefere Kniebeuge

Um tiefer in die Kniebeuge gehen zu können, hilft es, die Dorsalflexion im Sprunggelenk zu verbessern, d. h. die Wadenmuskulatur zu dehnen. Im Training kann man die Fersen durch das Unterlegen dünner Gewichtsscheiben erhöhen. Eine sicherere Variante sind sog. Gewichthebeschuhe, deren Sohlen im hinteren Bereich leicht erhöht sind.

2.3.4 Box-Kniebeugen (Box Squats)

Zielmuskulatur

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
M. quadriceps femoris
- Beinbizeps
M. biceps femoris
- Großer Gesäßmuskel
M. gluteus maximus

Hilfsmuskulatur

- Rückenstrecker
M. erector spinae
- Dreiköpfiger Adduktor
M. adductor
- Gerader Bauchmuskel
M. rectus abdominis

Einsatzbereiche

- Maximalkrafttraining
- Schnellkrafttraining für Sprint und Sprung
- Fokus auf hintere untere Körperhälfte
- Hypertrophietraining

Befestigung der Loops

Für den erschwerten Lockout im oberen Bereich der Wiederholung Die Superloops um die Scheibenaufnahme (den inneren Bereich) der Langhantel legen und mit Zusatzgewichten am Boden fixieren, oder mittels Schlaufenführung an einem bodennahen Abschnitt des Kniebeugeständers oder Powerracks fixieren.

Ausgangsstellung

- Die Langhantel etwas unterhalb der Schulterhöhe im Ständer (Rack) platzieren.
- Die Stange greifen, dabei die Arme mehr als schulterbreit auseinander und bequem halten.
- Die Langhantel mittig auf dem Kapuzenmuskel bzw. den hinteren Schultermuskeln platzieren.
- Die Schulterblätter nach hinten unten ziehen und die Brust rausstrecken: dabei ist der Rücken gerade bzw. bildet ein leichtes Hohlkreuz, der Blick ist geradeaus gerichtet.
- Nun die Ellenbogen unter die Stange bringen und die Hantel aus der Halterung heben.

- Die Füße stehen etwas weiter als schulterbreit auseinander, die Zehen zeigen leicht nach außen.
- Auf Bauchspannung und beschriebene Körperhaltung achten!

Und so geht's

- Das Gesäß kontrolliert ablassen, und dabei einatmen.
- Die Schienbeine bleiben dabei senkrechter zum Boden als bei der regulären Kniebeuge – die Bewegung ähnelt dem normalen „Sich hinsetzen“.
- Die Knie folgen stets dem Winkel der Zehenspitzen.
- Während der Ausführung stets die Bauchspannung beibehalten und die Brustwirbelsäule gerade halten.
- Aus der sitzenden Position heraus über den Druck auf die Fersen den Körper wieder nach oben bringen, dabei ausatmen.

Hinweise

Typische Fehler

Nicht ausruhen oder abfedern!

Das Sitzen auf der Box dient nicht zum Ausruhen. Nur max. 1 Sekunde auf der Box verbringen. Auch ist die Box nicht zum Abfedern gedacht.

Gekrümmter Rücken

Unbedingt vermeiden, während der Übung den Rücken zu krümmen.

Wichtig!

Körperspannung halten!

Auch während der Phase des Sitzens die Körperspannung (Bauchspannung) aufrechterhalten und die Brustwirbelsäule gerade halten.

Knie stabil halten!

Die Knie sollten stabil bleiben, damit sie nicht in eine zusätzliche Abduktion oder Adduktion geraten. Sie folgen stets dem Winkel der Zehenspitzen.



► **Abb. 2.7** Box-Kniebeugen – Ausgangstellung.



► **Abb. 2.8** Box- Kniebeugen – Endstellung.

2.3.5 Langhantel-Ausfallschritte (Barbellunges)

Zielmuskulatur

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
M. quadriceps femoris
- Großer Gesäßmuskel
M. gluteus maximus

Hilfsmuskulatur

- Beinbizeps
M. biceps femoris

Einsatzbereiche

- Hypertrophietraining
- Kraftausdauertraining
- Koordinationstraining

Befestigung der Loops

Variante I Für den erschwerten Lockout im oberen Bereich der Wiederholung Die Superloops um die Scheibenaufnahme (den inneren Bereich) der Langhantel legen und mit Zusatzgewichten am Boden fixieren, oder mittels Schlaufenführung an einem bodennahen Abschnitt des Kniebegegeständers oder Powerracks fixieren.

Variante II Für die koordinative Erschwerung Die (Mini-)Loops mit leichten, freischwingenden Zusatzgewichten (2,5 bis 5 kg) versehen und um die Scheibenaufnahme der Langhantel legen.

Ausgangsstellung

- Die Langhantel etwas unterhalb der Schulterhöhe im Ständer (Rack) platzieren.
- Die Stange greifen, dabei die Arme mehr als schulterbreit auseinander und bequem halten.
- Die Langhantel mittig auf dem Kapuzenmuskel bzw. den hinteren Schultermuskeln platzieren.
- Dabei die Schulterblätter nach hinten unten ziehen, und die Brust rausstrecken: der Rücken ist gerade bzw. bildet ein leichtes Hohlkreuz, der Blick ist geradeaus gerichtet.

- Nun die Ellenbogen unter die Stange bringen und die Hantel aus der Halterung heben.
- Eine weite Schritthaltung einnehmen, sodass das zu trainierende Bein vorne steht: den Schritt so weit machen, dass die Unterschenkel beim Ablassen des Körpers etwa senkrecht zum Boden stehen oder nur leicht nach vorne wandern; das Knie bleibt hinter der Fußspitze.
- Die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen.
- Auf Bauchspannung und beschriebene Körperhaltung achten!

Und so geht's

- Erst einen Satz für das eine Bein machen, danach einen Satz für das andere. Nicht zwischen jeder Wiederholung wechseln!
- In der Schrittstellung das vordere Bein beugen: dabei sollte das Knie nicht stärker als im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. Das Knie folgt der Richtung der Zehenspitze.
- In dieser Ablassphase einatmen.
- Den Oberkörper gerade halten und nicht nach vorne verlagern.
- Über die Ferse des vorderen Beins den Körper wieder in die Ausgangsstellung bringen – dabei ausatmen.

Hinweise

Typische Fehler

Die Knie nicht nach innen wandern lassen!

Das lässt sich verhindern, indem man sich auf die Abduktion konzentriert.

Wichtig!

Oberkörper gerade halten!

Der Oberkörper sollte während der gesamten Übung gerade bleiben und nicht nach vorne kippen.



► **Abb. 2.9** Langhantel- Ausfallschritte – Ausgangsstellung.



► **Abb. 2.10** Langhantel- Ausfallschritte – Endstellung.