

## KNIEBEUGEN MIT LANGHANTEL ABER RICHTIG

Thomas Wessinghage Elmar Gipperich



Ehem. Weltklasse-Läufer, Sportarzt

Viele Jugendliche aus unserem Club gehen regelmäßig in die Kraftkammer trainieren. Damit dabei keine gesundheitsschädigenden Fehler passieren, hier ein Beitrag über richtige "Kniebeugen mit Langhantel". Dabei sei vorausgeschickt: Schwerere Gewichte erst wenn Du "ausgewachsen" bist, sonst gibt es unwiderrufliche Schädigungen der Wirbelsäule und der Knie.

Wer regelmäßig Kniebeugen mit der Langhantel durchführt, kräftigt seine Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur sowie die Gesäß- und die Beinmuskulatur. Besonders wichtig: Bei korrekter Ausführung werden die Kniegelenke stabilisiert und geschützt. Insgesamt kräftigt die Übung nicht nur für den Sport an sich, sondern gibt auch Sicherheit für den Alltag, denn Heben, Tragen, Treppensteigen, Überkopfarbeiten, Gehen ohne Sturz- und Verletzungsgefahr.

Da in unserem kleinen Fitnessstudio nicht nur der rote Buggy, speziell für unseren Schiclub im Hinblick auf ein gefahrloses Beintraining konstruiert, sondern auch ein Ständer mit einer Langhantel steht, sei dieses Trainingsgerät für alle, die zu Zweit (wichtig für die Sicherung ->> dahinter stehen, Hände unter die Achseln!!!) üben, etwas genauer vorgestellt. Die freie Langhantel ist seit jeher das Kerngerät des Krafttrainings, die Kernübung sind Kniebeugen, aber sie erfordern eine gute Bewegungstechnik. Und wichtig: Es handelt sich um eine Ganzkörperübung!

Beginnen sollte man mit der Hantelstange ohne Gewichte, um die richtige Technik zu erlernen (Rücken!!!) und das Feeling für eine Kniebeuge mit Belastung zu bekommen. Wenn man 30 Wiederholungen ohne Pause und ohne Schwierigkeiten schafft, kann das Gewicht um die kleinstmögliche Einheit (z B 2 x 1 25 kg) erhöht werden ->> die Technik ist ja noch nicht perfekt!

Je öfter man diese Übung trainiert, desto eher ist eine gefahrlose Erhöhung des Gewichtes möglich: Das Ziel sind 3x 12 Wiederholungen mit 1 Minute Pause pro Trainingseinheit!

## Kniebeuge mit der Langhantel -> richtige Technik:

Schritt 1: Aufrecht stehen, die Füße sind etwas weiter als hüftbreit aufgestellt. Die Hantel ruht auf den Schultern (gern mit einer Handtuchrolle als Polster darunter), wird aber zusätzlich mit den Händen gestützt. Der Blick ist geradeaus gerichtet, die Rumpfmuskeln sind angespannt.

Schritt 2: Die Kniegelenke werden langsam gebeugt, indem gleichzeitig der Rumpf abgesenkt und der Po nach hinten geschoben wird. Das Ziel ist es, die <u>Unterschenkel</u> wirklich <u>senkrecht</u> zu halten – das schützt nämlich die Kniegelenke. Dazu muss der Rumpf beim Absenken nach vorn geneigt werden und der Rücken gerade bleiben ->> leichtes Hohlkreuz! Die Füße sind stets flach am Boden und nicht nur auf den Zeheballen!

Schritt 3: Die Kniegelenke werden gebeugt, bis die Oberschenkel etwa horizontal stehen ->> dann langsam wieder aufrichten. Der Zeittakt sollte etwa 6 Sekunden pro Kniebeuge umfassen (absenken 1-2-3, aufrichten 1-2-3).

**Wichtig:** Der Rumpf ist aufrecht, die Spannung in der Bauch- und Rückenmuskulatur muss gehalten werden, das Gesäß wird beim Absenken nach hinten geschoben und die Füße stehen flach auf dem Boden!





