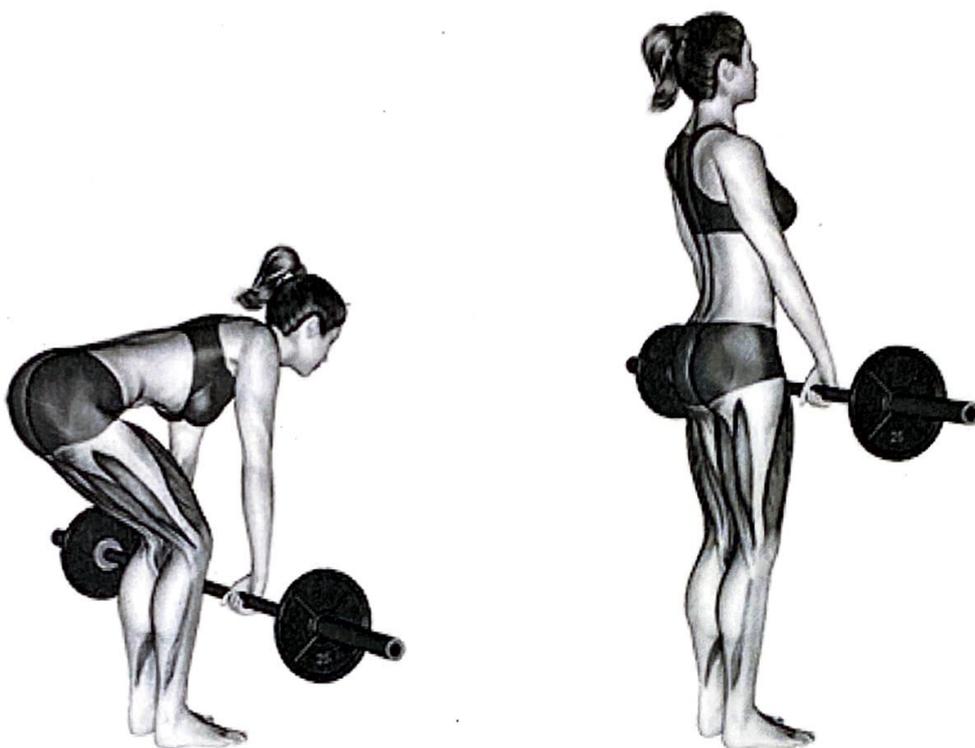


Kreuzheben

Rückenstrecker- und Beinmuskulatur, Beinmuskulatur

Gerät: Langhantel



Ausgangsstellung und Bewegungsbeschreibung:

- Gehe schon oben ins leicht Hohlkreuz (Verstärkte Lordose in der LWS) und beuge dich dann langsam vorne runter, während du mit deinem Po nach hinten gehst.
- Wenn du die Endposition mit Oberschenkeln und Oberkörper erreicht hast, bewegst du dich aus der Kraft des Rückenstrecker wieder hoch.
- Führe diese Bewegung ganz ohne Schwung aus und gehe erst mit dem unteren Rücken und kurz danach erst mit den Oberschenkeln hoch.

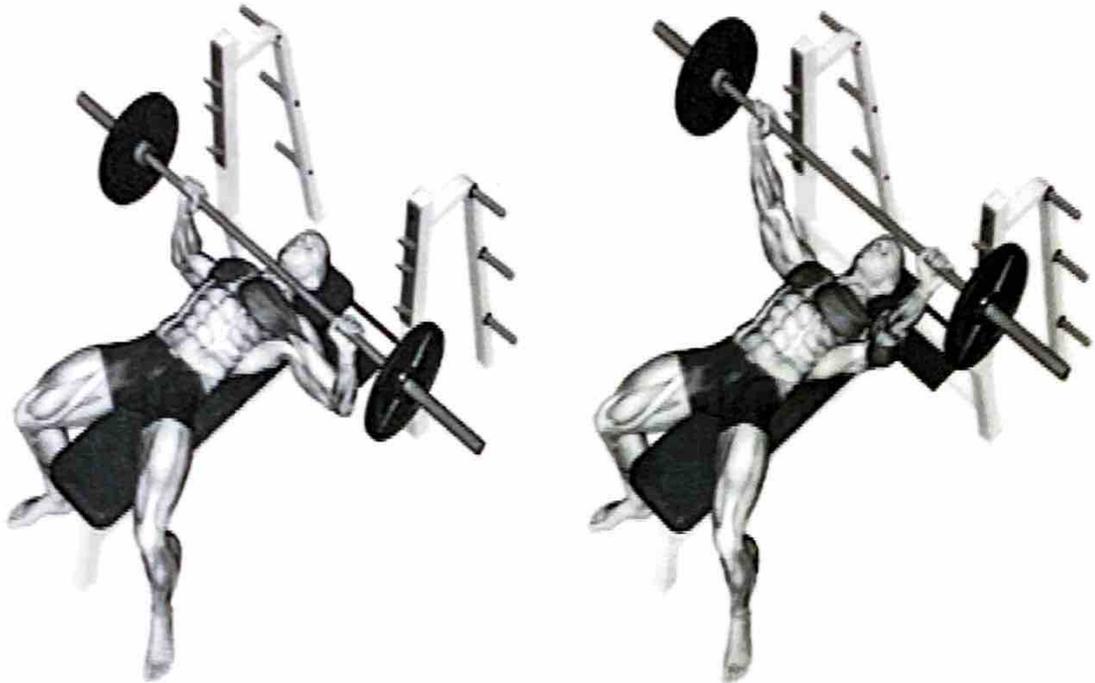
Beachte:

- Greife die Hantel leicht breiter als schulterbreit und lasse deine Arme stets gestreckt.

Bankdrücken

m. pectoralis major

Gerät: Flachbank



Ausgangsstellung und Bewegungsbeschreibung:

- Die Stange nimmst du vom Hantelständer und lässt sie langsam nach unten zur Brust. Wenn die Langhantelstange ganz nah über der Brust (Höhe der Brustwarzen) ist, drückst du sie hoch.
- Die Bewegung nach oben und unten, führst du beim Bankdrücken mit Langhantel ohne jeglichen Schwung aus. Die Arme streckst du oben nicht vollständig (Sinnvoll? Vor- und Nachteile benennen), damit du die Spannung in den Muskeln nicht verlierst.
- Vom schulterbreiten Handabstand gehst du jeweils 1-2 Handbreiten nach links und rechts außen.

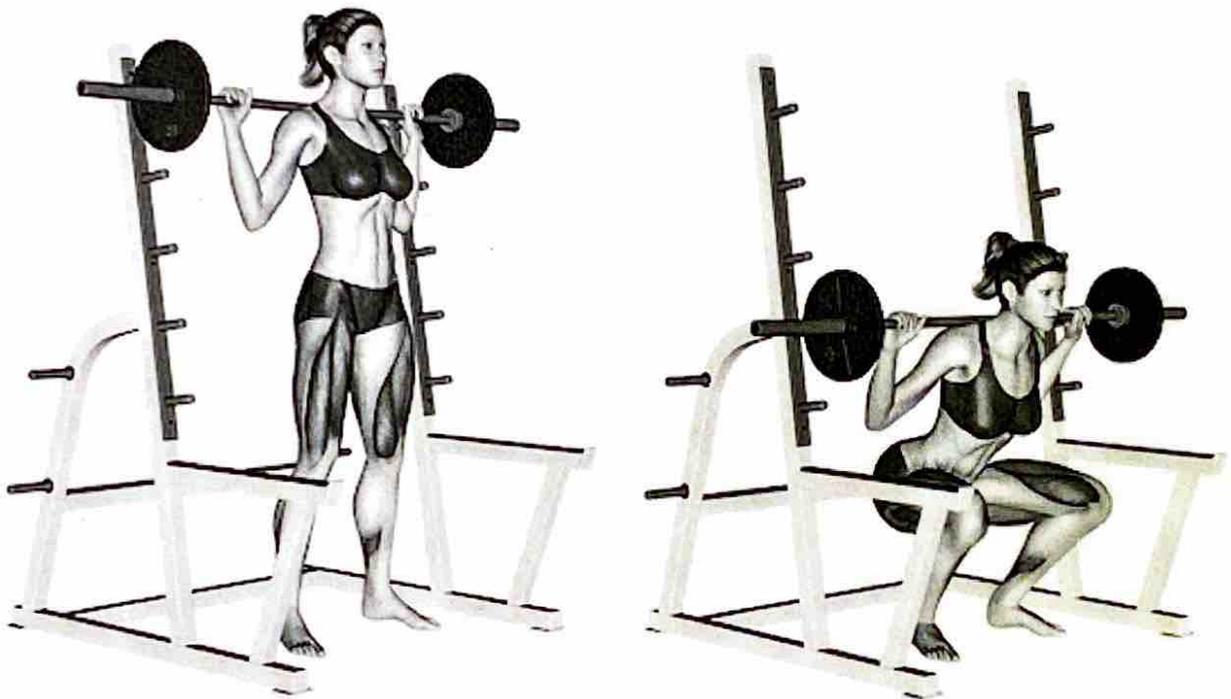
Beachte:

- Du brauchst unbedingt einen Trainingspartner für das Langhantel Bankdrücken, um den größtmöglichen Muskelreiz zu erzielen.
- Vor allem am Schluss muss er dir die Hantel abnehmen, sonst kannst du dich schwer verletzen.
- Einige dich vor der Ausführung auf die Kommandos „mehr“ und „weniger“, für entsprechend mehr oder weniger Unterstützung.

Kniebeuge

**Aktivierung der Beinstreckerkette: M. Quadriceps femoris, Gluteus maximus;
sowie den Beinbeugern m. biceps femoris**

Gerät: Langhantel



Ausgangsstellung und Bewegungsbeschreibung:

- Lege dir die Langhantel auf den oberen Rückenmuskel, indem du die Stange vom Hantelständer aufnimmst.
- Gehe langsam in die Knie und drücke dich mit der Kraft der wichtigsten Zielmuskeln nach oben.

Beachte:

- Wie bei den beiden vorigen Übungen bleibst du leicht in einer Lordose in der LWS
- Fußspitzen in der tiefen Kniebeuge vor den Knien: ja o. nein?