

Kreuzheben mit der Langhantel (klassische Ausführung)

Mit dieser im Krafttraining besonders bedeutsamen Übung soll hauptsächlich die untere Rückenmuskulatur gestärkt werden. Das Ausführen dieser Übung aktiviert jedoch so viele Muskelgruppen, dass von einer Ganzkörperübung gesprochen werden kann. Kreuzheben stellt neben dem Bankdrücken und dem Kniebeugen eine Teildisziplin des Kraftdreikampfes dar. Beim Kreuzheben kommt es darauf an, aus der Hocke eine Langhantel hochzuheben. Auch unter präventiven Gesichtspunkten kommt dem Kreuzheben eine wichtige Funktion zu. Die Übung vermittelt eine rückengerechte Technik zum Heben und Senken schwerer Lasten – und dies ist im Sport-, Alltags- und Berufsleben gleichermaßen von Bedeutung.

STARTPOSITION

- Die Langhantel ruht auf dem Boden. Die Füße befinden sich direkt unter der Hantelstange. Der Stand ist in etwa hüft- bis schulterbreit. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Der Körperschwerpunkt ruht auf der ganzen Sohle
- Es wird eine Hockstellung eingenommen: Kniebeuge bis ca. 90 Grad, wobei sich die Hüfte etwas oberhalb der Knie befindet. Die Schienbeine sollen die Stange berühren. Die Knie befinden sich über und vor der Stange und zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen
- Der Oberkörper ist vorgeneigt, die Brust angehoben und der untere Rücken leicht durchgedrückt; bewusstes Einnehmen einer leichten Hohlkreuzstellung! Der Kopf ist angehoben und der Blick nach vorne gerichtet
- Die Arme sind gestreckt und die Hände fassen die Stange etwas über Schulterbreite im Obergriff. Die Schultergelenke befinden sich direkt über der Hantelstange
- Die Schulterblätter sind zurückgezogen und die Trapezmuskulatur ist gedehnt (Abb. 1)

AUSFÜHRUNG

- Aus der Startposition wird die Hantel vor den Schienbeinen bzw. Oberschenkeln mit gestreckten Armen nach oben gezogen
- Knie- und Hüftstreckung erfolgen gleichzeitig. Dabei ist es wichtig, die Hantel eng am Körper zu führen (Abb. 2)
- Der Rumpf wird vollständig aufgerichtet und dann leicht überstreckt bzw. ins Hohlkreuz geführt. Hierbei wird die Hüfte nach vorne gebracht und die Schultern aktiv nach hinten gedrückt (Abb. 3)
- Die Endposition wird kurz und bewusst gehalten. Danach wird durch ein Umkehren der Bewegungsfolge die Last wieder gesenkt
- **HINWEIS:** Während des Ausführens der Übung sollen Füße, Ober- und Unterschenkel in einer Linie übereinander liegen

SCHWERE LASTEN einsetzen

Beim Einsatz hoher Lasten kann die Stange auch im Zwiagriff gehalten werden: eine Hand fasst im Ober- und die andere im Untergriff. Diese Technik erhöht die Griffkraft und verhindert ein vorzeitiges Wegrollen der Stange. Wird diese Grifftechnik gewählt, sollte die Handstellung von Satz zu Satz gewechselt werden. Durch den Einsatz von Zugriemen kann die Haltekraft der Hände ebenfalls unterstützt werden.

HUBHÖHE verringern

Die Hubhöhe kann durch spezielle Ablagen (z.B. Holzblöcke) verringert werden. Wenn Scheibengewichte mit einem entsprechenden Durchmesser verwendet werden, ist der Einsatz einer Ablage meistens nicht notwendig, da die Hantelstange in einer ausreichenden Höhe liegt. Es ist zu verhindern, dass zum Aufnehmen der Hantel soweit nach unten gegriffen werden muss, dass es zu einer belastenden Krümmung der Wirbelsäule kommt (Rundrücken).



Abb. 1
Startposition



Abb. 2
Mittlere Position



Abb. 3
Endposition

Häufige Fehler

Fehler	Korrektur
<ul style="list-style-type: none">• Die Arme bleiben nicht gestreckt und werden gebeugt	<ul style="list-style-type: none">• Die Arme lang lassen; es hilft sich vorzustellen, dass die Arme nur der Haken für die Hantelstange sind
<ul style="list-style-type: none">• Der untere Rücken wird nicht durchgedrückt; es kommt abschnittsweise zu einer Rundrückenhaltung	<ul style="list-style-type: none">• Während der gesamten Übungsausführung ist auf eine Hohlkreuzhaltung zu achten! Brust anheben!
<ul style="list-style-type: none">• Zu wenig Druck auf den Fersen bzw. Fersen heben vom Boden ab	<ul style="list-style-type: none">• Die Belastung gleichmäßig über Ferse und Vorfuß ableiten
<ul style="list-style-type: none">• Der Oberkörper wird nicht vollständig aufgerichtet	<ul style="list-style-type: none">• Am Ende der Bewegung soll der Rumpf leicht überstreckt werden; die Schultern in der letzten Zugphase aktiv nach hinten führen



Die Übungsbeschreibung ist ein Auszug aus dem Buch Krafttraining im Radsport, Elsevier im Urban & Fischer Verlag
ISBN: 978-3-437-48590-9
Mehr zum Buch unter:
www.krafttraining-im-radsport.de