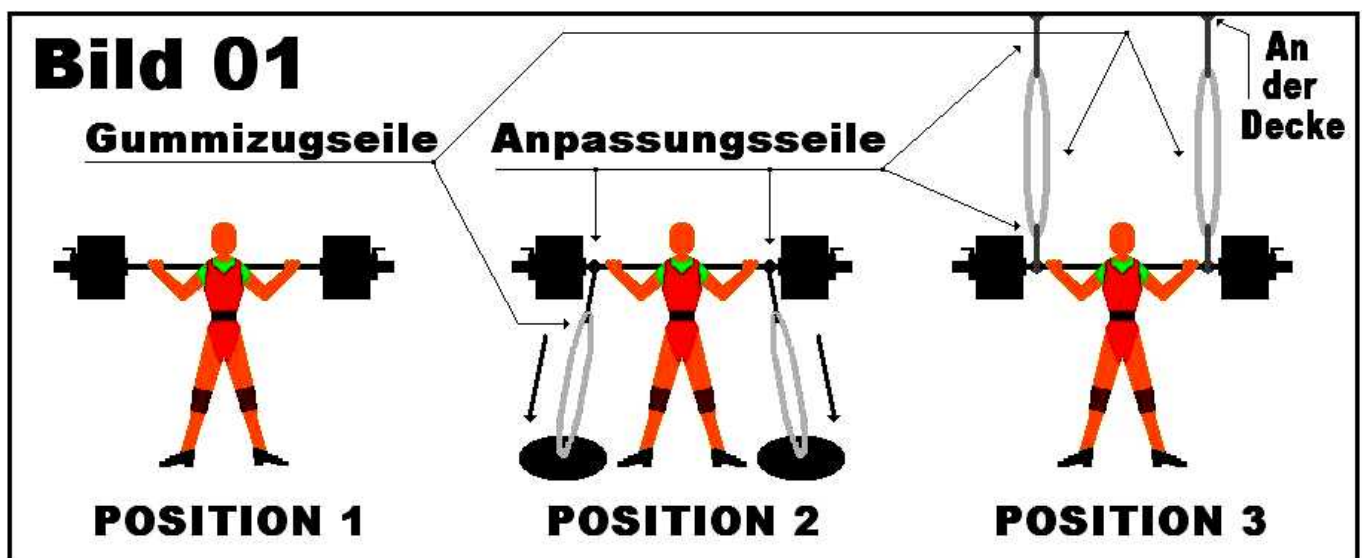


TRAININGSVARIANTEN FÜR DIE HANTELKNEIEBEUGE UND FÜR DAS KREUZHEBEN

Diese kurze Ausarbeitung bietet Ihnen eine kleine Übersicht über diverse Trainingsmethoden, welche sich für die Optimierung der Maximalkraftleistungen, sowie der technischen Bewegungsabläufe hervorragend eignen. Bisher wurden derartige Trainingsalternativen nur für das Bankdrücken veröffentlicht – und sehr erfolgreich trainiert. Die Einführung von immer festeren Bankdrückhemden war hierbei bestimmt einer der Hauptgründe. So wird das Kettentraining – und das Training mit Gummibändern bereits seit mehreren Jahren von vielen Athletinnen und Athleten in der Trainingsplanung berücksichtigt. Neu hinzu kam dann noch das Bankdrücken von den so genannten > Brustblöcken <.

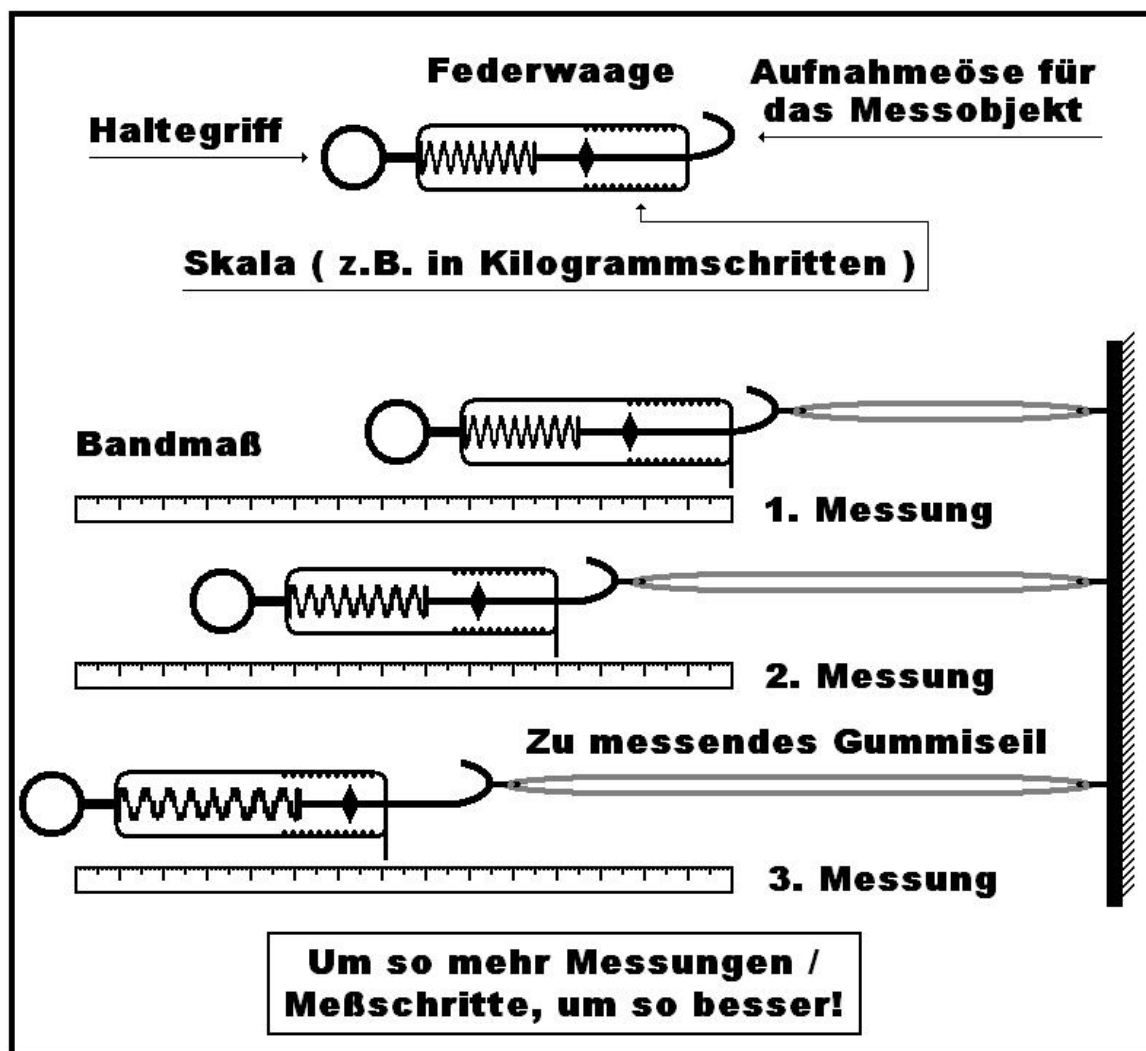
Nun – wenn diese Trainingsvarianten sich bereits für die Weiterentwicklung und spezifische Anpassung der Bankdrücktrainingsplanung bewährt haben, müssten sich doch ähnliche Trainingsmethoden auf für die Hantelkniebeuge und das Kreuzheben erfolgreich umsetzen – und anwenden lassen! Für die Hantelkniebeuge kann ich mir durchaus vorstellen, dass einige Heber bereits mit Ketten experimentiert haben. Der senkrechte Weg, welchen die Hantel bei dieser Disziplin zurücklegt, ist recht hoch (sogar noch deutlich höher als beim Bankdrücken). Damit bietet sich diese Disziplin genug Potential für diverse Trainingsvarianten. Wesentlich schwieriger wird es jedoch beim Kreuzheben. Hier legt die Hantel einen relativ kurzen Weg zurück! Damit ist ein einfaches Anbringen von Ketten fast schon uninteressant. Um für diese Wettkampfdisziplin gleichartige Trainingsvarianten zu kopieren, muss man schon ein wenig Fantasie haben. Damit hier wirklich jede/r auf Anhieb trainieren kann, habe ich diese Ausarbeitung kreiert. Selbstverständlich belichte ich hierbei nicht alle Möglichkeiten! Meine Vorschläge bieten aber eine solide Grundlage für weitere Varianten. Die Texte zu den nachfolgenden Bildern habe ich extrem komprimiert. Dabei berücksichtigte ich nur die elementarsten Dinge! Alles Weitere werde ich dann auf Wunsch genauer erläutern. ----- Ich wünsche Euch nun viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Hier nun erst einmal ein paar (eventuell bereits bekannte) Trainingsvarianten für die Hantelkniebeuge. Schauen Sie sich die nachfolgenden Beispiele in Ruhe an. Sie werden dabei ein Manko feststellen!



Diese Manko hat selbstverständlich auch eine Ursache: Wenn auf --- beiden Seiten --- der Hantel der Kraftverlauf der Gummiseile nicht vollkommen gleich ist, führt das automatisch zu Kippbewegungen der Hantel – und damit letztendlich zu Verletzungen im Rücken.

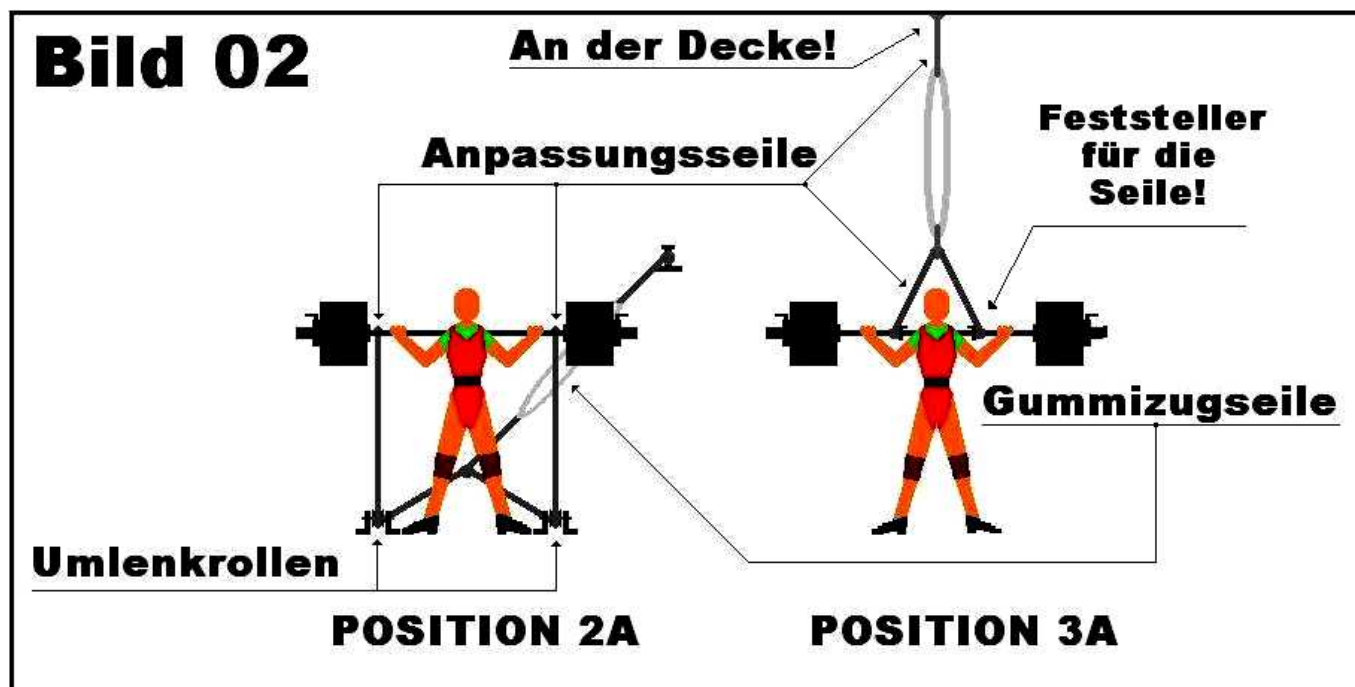
Bei diesen Trainingsvarianten muss es einfach zur Pflicht gehören, vor jeder Trainingseinheit = Aufbau der obigen Konstruktionen, den Kraftverlauf der beiden Gummiseile / Gummiseilbündel akribisch auszumessen. Dazu eignen sich eine Zugfederwaage und ein Maßband. Schaut Euch bitte dazu das nachfolgende Bild an. Achtet bitte beim >> Bauen << der Gummiseile darauf, dass die Längenabweichungen so gering wie möglich sind. Seitendifferenzen von über 2 Kilo machen sich bereits störend bemerkbar! Besonders bei der relativ kurzen / zentralen Ablagefläche der Hantel auf dem Schultergürtel bei der Beuge merkt man die Unterschiede sofort als unangenehmes >> Schaukeln << der Hantel auf dem Rücken. **ACHTUNG:** umso langsamer die entsprechenden Übungen sind, um so eher machen sich eventuelle Abweichungen bemerkbar. Bei explosiv ausgeführten Bewegungen werden (kleinere) Abweichungen durch die Massenträgheit der Hantelscheiben kompensiert.



Führt die einzelnen Messungen bitte sorgfältig durch! Beginnt dabei mit dem 1. Gummiseil / Gummiseilbündel! Notiert Euch bei jedem Messschritt die von der Zugfederwaage angezeigte Kraft – und den zurückgelegten Weg der Zugwaage (Am danebenliegenden Maßband leicht abzulesen). Seit bitte nicht zu faul, mehrer Messungen durchzuführen – und legt bitte mit der Zugfederwaage mindestens soviel an Weg zurück, wie dieser dann auch bei der Hantelübung auftritt! Wenn Ihr das 1. Gummiseil ausgemessen habt, folgt Seil Nr. 2. Legt jetzt einfach mit der Zugfederwaage die zuvor (bei den Messungen an Seil 1) notierten Entfernungen am Maßband zurück! Dabei sollte die Federwaage jeweils den gleichen Gewichtsbeitrag anzeigen! Legt beim Einkauf der Gummiseile Wert auf Ware >> von der Rolle = laufender Meter! Fertige Gummibänder zeigen oft grobe Unterschiede. Gewebeumspinnene Gummiseile gibt es z.B. in Geschäften für Bootsbedarf sehr Preiswert! Diese haben eine recht hohe Zugkraft – und der laufende Meter kostet (je nach Zugkraft) nur 2 bis 5 €!

Merkliche Abweichungen müssen dann selbstverständlich (natürlich auf der richtigen Seite) durch ein zusätzliches (deutlich schwächeres Gummiseil) korrigiert werden! Wenn Seil Nr. 1 z.B. bei Ausdehnen zu schwach ist, einfach ein dünneres Gummiseilchen dazugeben. Und dann noch einmal exakt durchmessen. Eventuell muss hier mehrmals probiert / experimentiert werden. Glaubt mir, die Mühe lohnt sich!

Wie Ihr sehr, ist es gar nicht so einfach die zwei Gummiseile >> Deckungsgleich hinzubekommen! Für all die, welche nicht an gute Gummiseile kommen, bietet sich eine weitere Möglichkeit an: Man überträgt die Kräfte (von d. beiden Hantelseiten) über entspr. Lange Seile einfach auf ein Gummiseil / Gummiseilbündel. Schauen Sie sich bitte dazu die nachfolgende Zeichnung an:



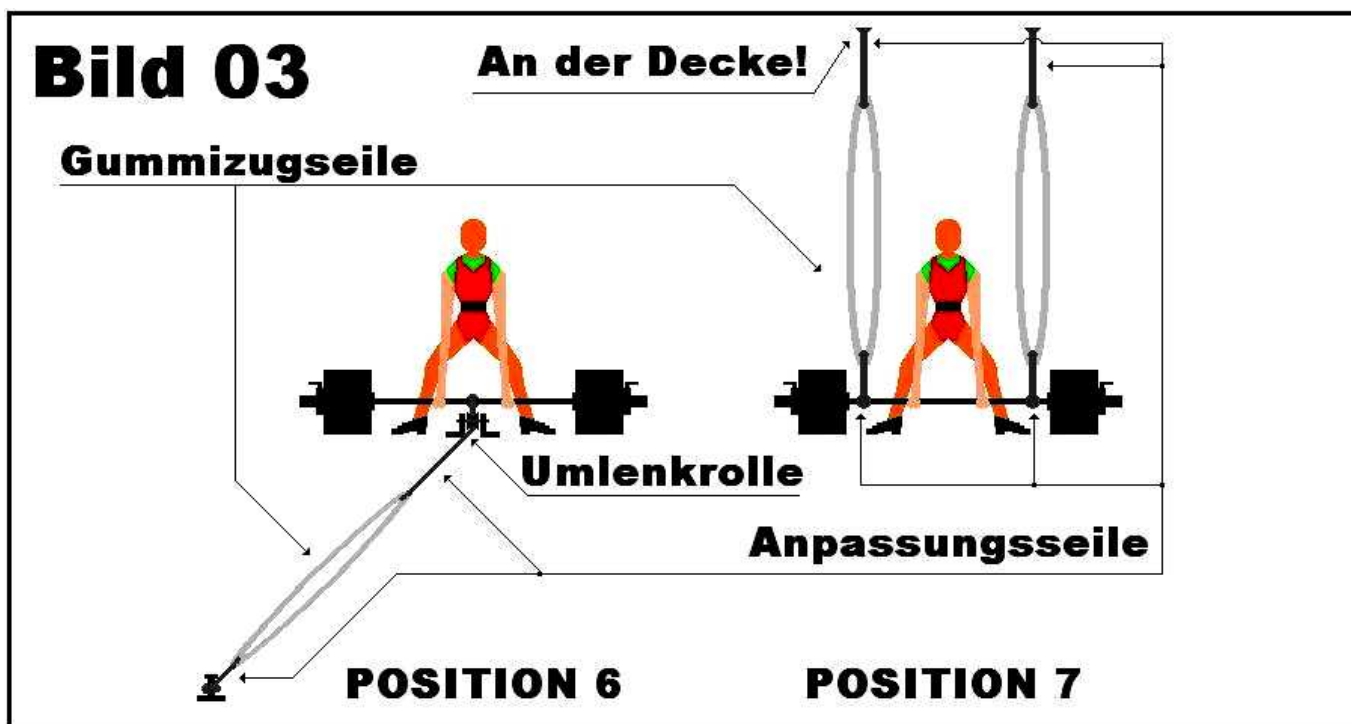
Die mit dem Gummiseil verbundenen Seile müssen selbstverständlich eine sehr geringe Dehnung aufweisen! Hier bieten sich Keflar-Seile an. Diese sind zwar nicht gerade billig (der laufende Meter ca. 3 – 4 Euro) haben aber eine äußerst geringe Elastizität. Diese Seile gibt es in Geschäften für Bergsteigerbedarf. Achtet bitte bei der > Übungsposition 2A < darauf, dass jetzt Umlenkrollen benötigt werden. Diese müssen sorgfältig am dem Boden verankert werden! Bitte die Dübel nicht vergessen! Umlenkrollen bekommt Ihr in Heimwerkergeschäften. Selbstverständlich müssen die Seile auch an der Decke sorgfältig verankert werden.

Auf den zwei vorangehenden Bildern könnt Ihr sehen, dass die Positionen 2 / 2A bzw. 3 / 3A bis auf die eben erläuterte Problematik identisch sind. Für alle Übungen nach der Position 2 / 2A wird die Hantel so beladen, dass Ihr ohne Gummiseil/en noch sauber aus der tiefen Hockposition aufstehen könnt. Beim weiterem Aufrichten aus der Hocke addiert sich dann die Zugkraft der Zusatzkonstruktion auf das Hantelgewicht. Dieser zusätzliche Lastanstieg ist aber nicht linear. Für alle Übungen nach Position 3 / 3A wird die Hantel so beladen, dass Ihr ohne Gummiseil/e nicht mehr aus der tiefen Hockposition aufstehen könnt. Hier hilft Euch die Zusatzkonstruktion beim Abtauchen in die tiefe Hocke.

Beide Varianten haben durchaus ihre Berechtigung! Variante 2 / 2A bietet sich an, die Endphase zu kräftigen – wenn man mit der richtigen / geforderten Beugetiefe keine Probleme hat. Variante 3 / 3A bietet sich an, auch mit höheren Hantellasten die Scheu / Angst zu überwinden, die geforderte Beugetiefe einzunehmen.

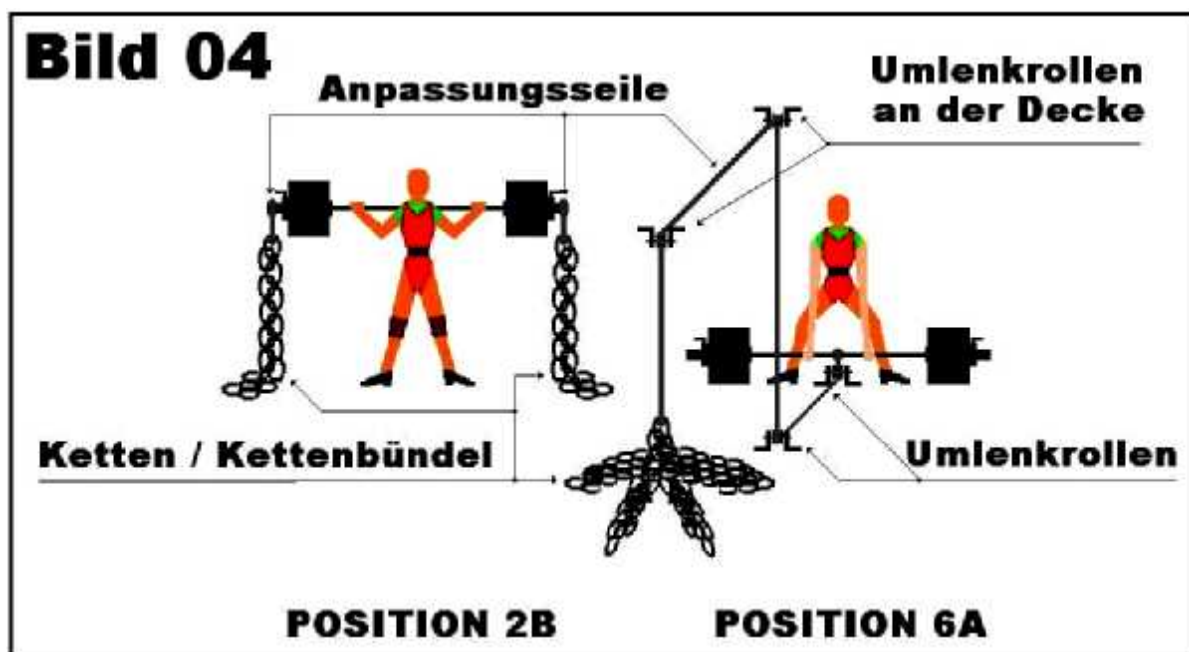
Achtung: bei diesen Trainingsvarianten sollte unbedingt >> HELFER << zugegen sein! Geht nicht zu sparsam mit der Länge der Gummiseile um! Bündelt dann lieber mehrere Seile, wenn's Euch nicht reicht! Reißende Gummiseile können üble Verletzungen verursachen.

Auf der nachfolgenden Zeichnung seht Ihr diese Gummiseilkonstruktion für das Kreuzheben. Hier werde ich nicht mehr viel erklären, da Ihr jetzt eigentlich den Aufbau dieser Trainingsgerätschaften auf Antrieb erkennen solltet.



Die Wirkungsweise der beiden Positionen (6 / 7) ist bei der entsprechenden Hantelbeladung fast identisch. Letztendlich wird die Hantel beim Anheben nach und nach immer schwerer. Ich pers. Bevorzuge die Position 6. Hier wird zwar eine Umlenkrolle benötigt, aber man hat keine Probleme mit der Anpassung / Ausmessung von zwei Gummiseilen.

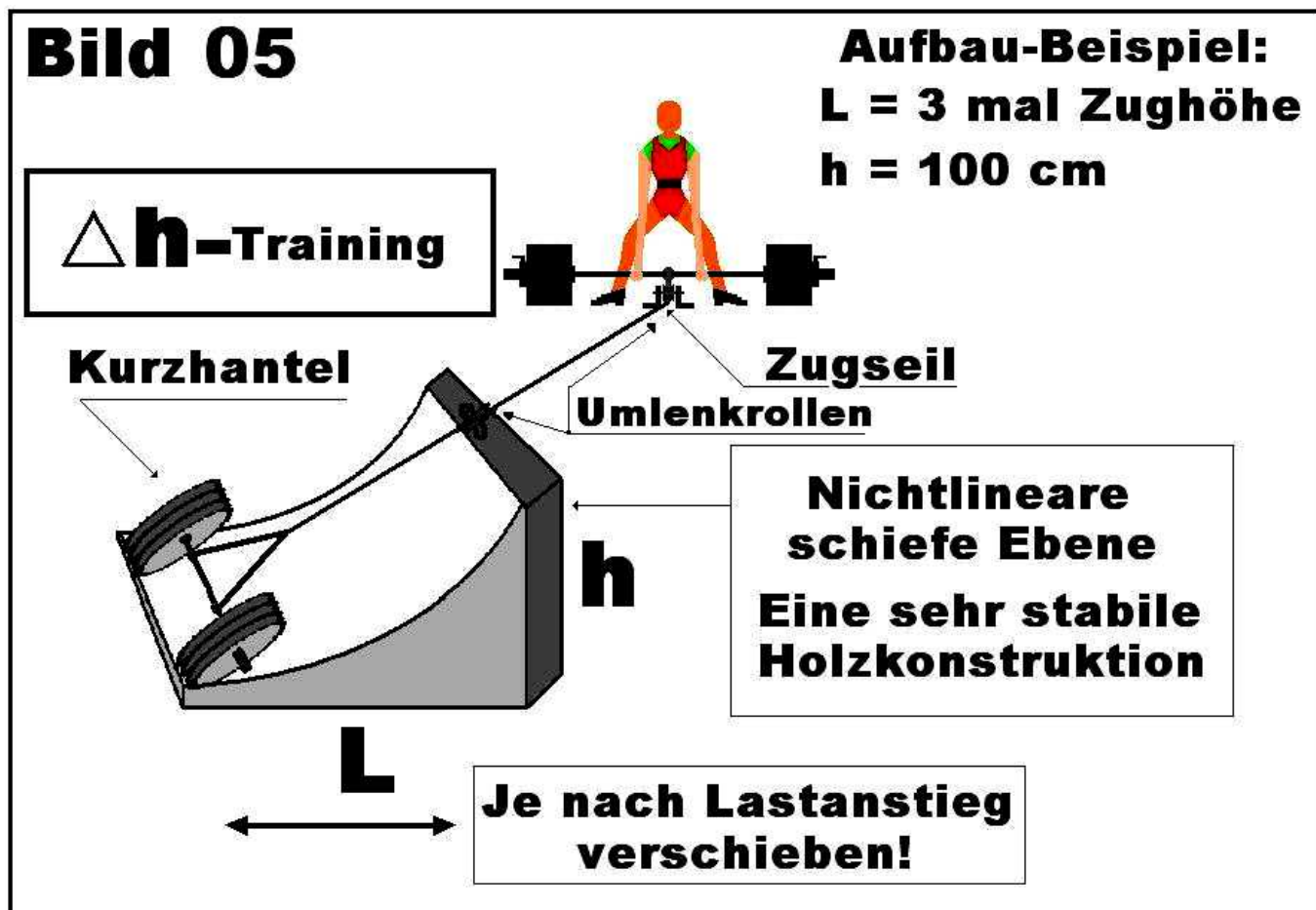
Auf der nachfolgenden Zeichnung habe ich die Gummibänder von einigen der oben besprochenen Übungen durch Ketten / Kettenbündel ausgetauscht. Ketten haben einen gewissen Vorteil: Der Kraftverlauf nimmt mit dem Abheben vom Boden recht linear zu! Für schnellkraftbetonte Übungen sind Ketten aber nicht geeignet, da sie, bedingt durch ihre Massenträgheit – zum Überschwinger neigen – und dabei anfangen, unangenehm zu pendeln. Die Ketten haben bei >> gleicher Sorte und Länge << auch weniger, unerwünschte Abweichungen pro Hantelseite.



Damit haben Sie erst einmal die grundsätzlichen Trainingsvarianten für die Hantelkniebeuge und für das Kreuzheben mit Gummibändern und Ketten kennen gelernt. Selbstverständlich sollten Sie sich hierzu auch Ihre eigenen Gedanken machen. Trainieren Sie diese Variationen immer sehr sauber und konzentriert. Trainieren Sie nie allein! Überprüfen Sie regelmäßig die Qualität der Gummiseile, die Festigkeit der Verankerungen der Umlenkrollen, Die Qualität der diversen Seile und selbstverständlich auch alle Verankerungen an der Hallendecke!

Auf den nachfolgenden Seiten belichte ich weitere Trainingsvarianten für die Beuge und für das Kreuzheben. Diese Varianten erfordern z. T. einen recht hohen, konstruktiven Aufwand, haben aber durchaus ihre Berechtigung im Extrembereich. Einige Übungen (speziell alle Varianten der Sitzkniebeuge) sind auch nicht ganz ungefährlich!!

Die nachfolgende Zeichnung zeigt Ihnen eine sehr spezielle Variante für das Kreuzheben. Hier hat der Kraftverlauf der Zusatzlast eine extreme – nichtlineare Kennlinie. Mit zunehmender Zughöhe erhöht sich das Gesamtgewicht = Langhantel + Kurzhantel, extrem. Diese Übung eignet sich besonders für die Erhöhung der Explosivkraft in den Endphasen des Kreuzhebens und weiterer, diverser Zugübungen. Bedingt durch die Massenträgheit der hierbei verwendeten Kurzhantel muss nach jeder Zugphase eine Pause eingelegt werden, damit sich die Konstruktion >> beruhigen << kann. Ein Helfer sollte dabei die Kurzhantel unter Kontrolle halten. Diese Variante eignet sich auch für die Weiterentwicklung der 2. Zugphase von weit fortgeschrittenen Gewichthebern.



Diese Übung, bzw. die hierzu gehörende Konstruktion sollte nur nach Rücksprache mit mir angesprochen werden. Allein schon die Konstruktion der >> HALFPIPE << in der sich die Kurzhantel bewegt, erfordert sehr viel technisches Verständnis. Ich habe diese Variante hier nur einmal kurz vorgestellt, damit Ihr seht, was machbar ist. Diese Trainingsvariante ist von der Idee her sehr alt. Die Kurve der Halfpipe sollte nach den anatomischen Hebelverhältnissen des Athleten angepasst werden.

Die nächste Zeichnung zeigt Ihnen eine weitere, nicht ganz ungefährliche Trainingsvariante für das Kreuzheben. Diese Übung macht erst bei höheren Hantellasten (über 280 Kg) überhaupt einen Sinn!! An Hand der Zeichnung sollte jeder sofort erkennen, worum es hier eigentlich geht. Bei dieser Übung liegt die Hantelstange (bitte dafür eine alte Hantel nehmen, welche sowieso schon einen > Schlag hat = krumm ist) auf einem stabilen Bock. Dabei achtet man darauf, dass die Hantelscheiben den Hallenboden nicht berühren! Da die Hantelstange durch diese Konstruktion bereits vorgespannt ist, kann sie sich bei >> Abheben << auch nicht mehr durchbiegen! Man hebt quasi mit einer >>> UNENDLICH HARTEN <<< Hantel. Durch entsprechend hohe Platten links und rechts neben d. Hantelablage wird die Standposition so angepasst, als ob man die Hantel vom Boden zieht. Diese Übung sollten unerfahrene Heber nur mit Zughilfen trainieren! Achtung: Die Hantel sollte nach jeder Zugübung betont langsam auf dem Bock abgelassen werden. Dabei darf sich die Hantel nicht unmäßig stark aufschaukeln. Zwei Helfer (links und rechts neben der Hantel) sollten mit ihren Händen die Hantel nach jedem Ablageakt beruhigen. Diese Übung kräftigt die Abzugsposition extrem! Wenn man weit fortgeschritten ist, und sich wirklich sicher und konzentriert fühlt, darf man diese Übung auch ohne Zughilfen trainieren. Dabei wird die Griffkraft optimal entwickelt. Letztendlich überträgt sich bei dieser Übung die Hantellast schlagartig auf d. Trainierenden.

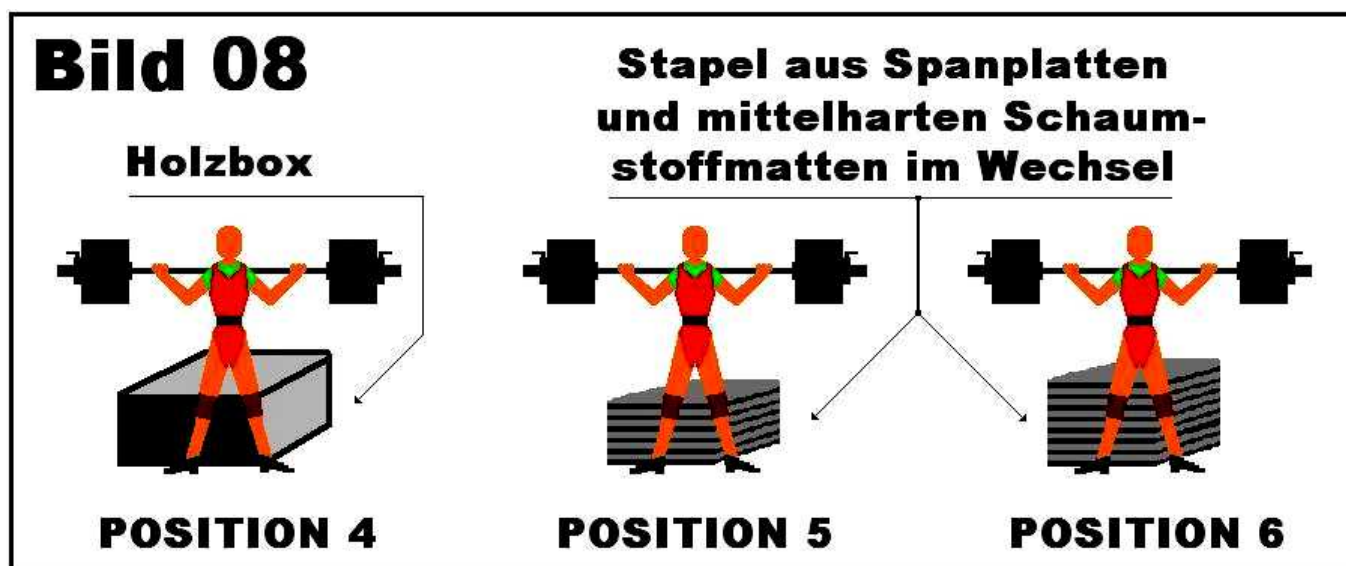


Diese Übung eignet sich konstruktionsbedingt eigentlich nur für >> SUMOHEBER/INNEN <<. Trotzdem sollten auch alle Heber/Innen des konventionellen Kreuzhebens diese Übung dann und wann in ihren Trainingsplanungen berücksichtigen. Achtung: die beiden Ausgleichböcke für die Füße müssen extrem rutschfest sein. Und noch ein Rat an alle >> SCHLAUBERGER <<: Wer meint, das bewusste Abprallen / Zurückspringenlassen der Hantel von dem Auflagebock dazu benutzen zu müssen, um mehrer Wiederholungen zu schaffen, hat den Sinn des Trainings bis heute nicht kapiert! Achtung: Es ist recht gefährlich, die Hantel derart zu missbrauchen! Stellen sie sich einmal vor, was alles passieren könnte, wenn die Hantel plötzlich bricht

Die nächste Zeichnung ähnelt Bild Nr. 6! Hier sind lediglich der Auflagebock und die Ausgleichsblöcke für die Standposition noch einmal deutlich höher. Somit bietet sich hier genug Weg / Platz, um an den Hantelenden zusätzliche Ketten anzubringen. Somit erspart man sich mit dieser Konstruktion eine, am Hallenboden verankerte Umlenkrolle. Weitere Erläuterungen sollten sich erübrigen. Die Zeichnung – und Ihre jetzt bereits ausreichend geschulten Grundkenntnisse dieser Thematik reichen zum Verstehen vollkommen aus.



Das letzte Kapitel dieser Ausarbeitung widme ich dem Kniebeugetraining von Blöcken. Diese Übung wird auch oft als BOX-SQUAT tituliert. Sie werden sehen, dass auch bei dieser Übung längst nicht alles >> Gold ist – was glänzt <<! Schauen Sie sich hierzu erst einmal meine Zeichnung an:



Die Position 4 zeigt Ihnen bestimmt die Trainingsvariante, welche Sie bereits trainieren – oder zumindest kennen. Diese Trainingsvariante wird von vielen Athleten recht oft in der Trainingsplanung berücksichtigt. Dabei positioniert sich der Trainierende eine stabile Holzbox / übereinander gestapelte Hantelscheiben ect. hinter den Kniebeugeständern. Die Höhe dieser

Konstruktion wird meist so gewählt, dass beim >> ABHOCKEN << auf der Kiste in etwa die von der IPF geforderte Beugtiefe erreicht wird. Diese Übung kann bei einem plötzlichen Konzentrationsverlust äußerst gefährlich werden! Weiterhin könnte ja auch bei dieser Übung der Beugeanzug (sofern er auch hier benutzt wird) unverhofft platzen. Letztendlich sackt das Gesäß mit voller Wucht auf diese, unnachgiebige Konstruktion. Bedingt durch die Massenträgheiten von Körper + Hantel kommt es dabei zu einer nicht unerheblichen >> STAUCHUNG << der Wirbelsäule! Dabei kann es nicht nur zu äußerst unangenehmen Bandscheibenverletzungen kommen – sondern auch zu Einbrüchen an den Wirbelkörpern selber. Selbst wenn hier (recht aufmerksame) Helfer dem Trainierenden assistieren, ist deren Reaktionszeit oft viel zu lang.

Das Hauptproblem liegt hier also an der Unnachgiebigkeit der Kiste! Wenn diese eine gewisse Elastizität hätte, ließe sich diese Übung garantiert sorgenfreier trainieren! Nun – auch dafür gibt es selbstverständlich ein Lösung: Man stapelt einfach abwechselnd entsprechend zugeschnittene Spanplatten und (etwas festere) Schaumstoffplatten übereinander. Das kommt zwar etwas teurer – aber für die Unversehrtheit sollte man ruhig etwas investieren. Sollte jetzt der Körper unverhofft durchsacken, so puffert diese Konstruktion >> DAS SCHLIMMSTE << ab.

Selbstverständlich kann man mit Hilfe dieser Konstruktion auch recht unterschiedliche Höhen bereitstellen. Man sollte dann und wann auch einmal sehr niedrige Höhen einplanen – damit man sehr tief beugen kann und die Muskulatur dann schön gedehnt wird.

Diese Konstruktion lässt sich auch prima dazu verwenden, einen Beugeanzug zu simulieren. Hierzu stapelt man die Plattenkonstruktion deutlich höher – und legt auch verstärkt weichere Schaumstoffplatten ein. Mit der Anzahl der zu wählenden Schaumstoffplatten und Spanplatten muss man selbstverständlich erst einmal ein wenig experimentieren, bis man >> DEN DREH << raus hat. Bei der sich nun anschließenden Hantelkniebeuge sollte bereits bei einem Winkel von spätestens 45 Grad in den Kniegelenken (halbe Beuge) das Gesäß die oberste Platte kontaktieren. Beim weiteren Absenken (selbstverständlich ruhig und mit voller Konzentration) wird diese Konstruktion dann kontinuierlich zusammengepresst. Dabei wirkt sie fast genauso unterstützend wie ein Beugeanzug. Somit kann man sich mit Hilfe dieser Trainingsvariante recht gut auf die Wettkampfkniebeuge (mit voller Ausrüstung) vorbereiten – ohne dass man dazu auch im Training ständig diese unliebsamen Klamotten anziehen muss. Machen Sie sich ruhig einmal Ihre eigenen Gedanken zu dieser Trainingsvariante.

Sehr gut eignet sich auch die nachfolgende Beugevariante, welche ich auf Zeichnung Nr. 9 kurz skizziert habe. Hierzu legt man die Hantel auf sehr niedrige Hantelständer. Diese Stellt man so hoch ein, dass sich die Hantelstange in etwa der Tiefe befindet, wo man eine gültige Beugtiefe erreicht. Man begibt sich dann an das Gewicht, baut die erforderliche Vorspannung auf – und steht dann mit der Hantel auf. Diese Übung kräftigt hervorragend alle an der Wettkampfkniebeuge beteiligten Muskeln / Muskelgruppen. Sie werden bestimmt erstaunt sein, dass Sie bei dieser Trainingsvariante deutlich geringere Lasten bewältigen können. Das liegt vor allem daran, dass Ihnen hier der Aufbau jeglicher Muskel-Vorspannung beim sonst üblichen Absenken mit der Hantel in die Hockposition fehlt.



Selbstverständlich kann man die Hantel mit den Scheiben auf zwei entsprechend hohe Böcke legen. Probieren Sie es einfach mal aus.

Zum Schluss dieser Ausarbeitung noch einige Tipps für das wettkampfgerechte Kniebeuge-Training und Kreuzhebe-Training innerhalb der Wettkampfphase. Unter der Wettkampfphase versteht man die letzten 4 bis 5 Wochen vor einer >> GROBEN MEISTERSCHAFT <<!

Ratschläge für das Kreuzheben:

- 01: In der Wettkampfphase trainiert man maximal 3-er Sätze.
- 02: Man benutzt dann (beim Wettkampfkreuzheben) auch keine Zugriemen für diese Übung.
- 03: Trainieren Sie in der Wettkampfphase nur noch mit Ihrer entspr. Wettkampfausrüstung.
- 04: Lassen Sie in der WK-Phase alle hier genannten Varianten beiseite.
- 05: Ziehen Sie bei Serien das Gewicht nicht einfach mehrmals hintereinander hoch! Es ist viel besser, wenn sie nach jedem Antritt einmal um die Hantel herumgehen, bevor sie Weiterziehen.
- 06: Achten Sie darauf, dass Sie sich niemals >> total << verausgaben.
- 07: Einerantritte (zum Austesten) sind absolut tabu!!
- 08: Einmal schweres Kreuzheben (z.B. 4 – 5 Dreiersätze) pro Woche reicht.
- 09: Trainieren Sie einmal pro Woche eine schnellkraftbetonte Zugübung.
- 10: Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Training! Jegliche Hektik zerstört Ihr Fundament.

Ratschläge für die Kniebeuge:

- 01: Trainieren Sie in der Wettkampfphase die höheren Lasten (über 75% Ihrer Wettkampfbestleistung) nur noch mit Ihrer >> WETTKAMPFAUSRÜSTUNG <<!!!
- 02: Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie immer die geforderte Beugetiefe erreichen.
- 03: Bis auf bewusst etwas tiefer als erforderlich ausgeführte Wettkampfkniebeugen lassen Sie bitte alle hier aufgezeichneten Varianten weg!
- 04: Vermeiden Sie, in einer Trainingseinheit schwer zu Beugen – und schwer zu heben.
- 05: Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Training! Jegliche Hektik zerstört Ihr Fundament.

Achtung:

Für alle hier aufgezeigten Trainingsvarianten übernehme ich keine Gewähr! Seien Sie bitte äußerst vorsichtig bei der Anwendung von Gummiseilen. Kontrollieren Sie unbedingt die Festigkeit aller vorhandenen / notwendigen Umlenkrollen. Beachten Sie auch die Sicherheit Ihrer Trainingskameraden! Reißende Gummiseile können erhebliche Verletzungen verursachen. Trainieren Sie diese Varianten nur, wenn Sie wirklich >> voll bei der Sache << sind!

Weitere Trainingsratschläge von mir finden Sie auf der HOME-PAGE von Herrn >> JEWGENIJ KONDRASCHOW << auf: Rudi's Trainingsecke.

Und nun viel Erfolg beim STÄRKERWERDEN, Euer Juniorenkadertrainer
R. Küster.