

KDK-Trainingshilfen

Kinematik der Zusatzkniebeugen (vorne / hinten):



Hier sehen Sie zwei bekannte Varianten der Trainingsbeugen, welche speziell im ersten, und ab und zu auch noch im zweiten Wettkampftrainingsphase verstärkt zur Anwendung kommen sollten.

Beachten Sie bitte auch hierzu in den dazugehörigen Videosequenzen das richtige Positionieren der Hantel auf der Schulter, bzw. auf der Brust. Selbstverständlich kann die Hantel bei der Kniebeuge vorne auch mit der bekannten Umsatztechnik (Gewichthebersatz) gehalten werden, wenn die Beweglichkeit in den Handgelenken es gestattet.

Beachten Sie auch hierzu das richtige Einnehmen der Startposition und die eigentliche Beuge. Bei der Kniebeuge hinten sollte die Hantelstange deutlich höher auf dem Schultergürtel positioniert werden! Bei beiden Beugevarianten sollte der Oberkörper innerhalb der gesamten Aktion so aufrecht wie möglich bleiben!! Und selbstverständlich beugt man hier deutlich tiefer!!! Beachten Sie bitte auch die für die einzelnen Phasen optimierte Atemtechnik!

Bei diesen Beugen können Sie eine etwas engere Standposition (der Abstand zwischen den Füßen) wählen. Achtung: Diese Trainingskniebeugen sollten immer mit einer deutlichen >> ÜBERTIEFE << ausgeführt werden. Achten Sie auch hier unbedingt darauf, daß (speziell in der unteren Beugephase) kein Rundrücken entsteht!! Auch der Oberkörper sollte so aufrecht wie möglich gehalten werden. Beachten Sie unbedingt die richtige Atmung. Erst wenn Sie sich deutlich in der Auftaktphase befinden, sollte Sie synchron mit der weiteren Auftaktbewegung über d. Kehlkopf (tiefer, langgezogener Schrei) ausatmen. Vor d. Abtauchen saugen Sie die Atemluft langsam und tief über die leicht aufeinander gepressten Lippen ein.

Für diese Übung bieten sich Fünfer- bis Dreiersätze an. Einzelantritte mit superhohen Hantellasten haben auch bei diesen Beugevarianten im Training nichts verloren! Sie können die Kniebeuge hinten auch noch (sporadisch) in der dritten Phase Ihrer Trainingsplanung einbauen, da diese Beuge auch die gesamte, am Beugeablauf beteiligte Muskulatur erstklassig dehnt.