

KDK-Trainingshilfen

Kreuzheben von der Erhöhung (Sumo + Konventionell):



Diese Trainingsübung sollte mindestens einmal pro Woche in der zweiten und der dritten Etappe der Wettkampfplanung zur Anwendung kommen. Die Hantel muss bei dieser Übung immer mit den bekannten Handriemchen gehalten werden!! Ein unkontrolliertes Versagen der Handkraft (stellen Sie sich vor, Sie befinden sich gerade in der >> Endposition <<) würde durch das Herabfallen der Hantelstange die Fußoberseiten (Spann) bei einer sehr hoch angesetzten Erhöhung regelrecht zertrümmern!! Das Hantelgewicht darf hier nur so hoch angesetzt werden, dass niemals ein deutlicher Rundrücken entsteht!!

Achten Sie bei dieser Übung unbedingt darauf, dass (speziell in der unteren Abzugsphase) kein Rundrücken entsteht!! Auch diese Übung sollte betont mit der Oberschenkelmuskulatur eingeleitet werden. Das Gesäß darf somit nicht zu früh angehoben werden! Lassen Sie die Hantel kontrolliert herunter – und achten Sie unbedingt darauf, dass die Hantelstange niemals den Spann (Fußoberseite) berührt. Beginnen Sie mit einer moderaten Erhöhung – und steigern Sie diese dann erst nach und nach. Beachten Sie auch die richtige Atmung. Wenn sich die Hantelstange im Kniebereich befindet, sollte man synchron mit der weiteren Bewegung über d. Kehlkopf (tiefer, lang gezogener Schrei) ausatmen.

Für diese Übung bieten sich Dreiersätze an. Sie bereitet die gesamte erstklassig auf das spätere Kreuzheben vor. Auch in der eigentlichen Wettkampfphase sollte diese Übung einmal pro Woche zur Anwendung kommen. Man trainiert dann einmal das >> Wettkampfkreuzheben << mit sehr hohen Hantellasten – und einmal diese Variante mit etwas moderateren Hantellasten.