

KDK-Trainingshilfen

Eine einfache und sichere Variante der Rumpfbeuge:



Diese Trainingsübung kräftigt speziell den gesamten Rücken und dehnt gleichzeitig die hintere Oberschenkelmuskulatur. Viele Kraftsportler/Innen kennen die Rumpfbeuge nur mit der Hantel auf den Schultern. Diese Variante ist aber nicht sehr empfehlenswert, da es hierbei sehr häufig zu >> Torsionsbewegungen << der Wirbelsäule kommt. Diese Verdrehungen der Wirbelsäule (und dann auch noch unter Last) sind absolut vernichtend für die Bandscheiben!!

Die Knie dürfen bei dieser Übung (besonders bei höheren Hantellasten) nicht völlig durchgedrückt sein! Nur sehr leichte Hantellasten dürfen mit völlig durchgedrückten Knien trainiert werden, wenn man hier gezielt den >> Dehnungsaspekt << ausnutzen möchte. Hierzu darf man sich sogar noch auf eine kleine Erhöhung stellen – oder man verwendet einfach Hantelscheiben mit einem geringeren Durchmesser. Diese Übung sollte mit den bekannten Handriemchen ausgeführt werden!

Diese Übung sollte innerhalb aller drei Abschnitte der Trainingsplanung mindestens einmal pro Woche zur Anwendung kommen. Man wählt die Hantelbelastung so hoch, dass man vier bis fünf saubere Fünfersätze trainieren kann. Auch bei dieser Übung sollte man auf eine saubere Atemtechnik achten! Mit Beginn der Aufrichtphase atmet man synchron mit der Bewegung über d. Kehlkopf aus >> lang gezogener, dumpfer Schrei.

Denken Sie bitte daran: Starke Rückenstrecker bilden das Fundament für großartige Leistungen in der Beuge und im Kreuzheben – und schützen / stabilisieren den gesamten Körper. Starke Rückenstrecker umfassen die Wirbelsäule wie ein Korsett – und schützen somit vor unliebsamen Verletzungen.