

## KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

### Analyse zu Video >> Kreuz-10 <<:

Hier sehen Sie einen weiteren Trainingssatz für das Kreuzheben. Achten Sie bitte auf den stark ausgeprägten Rundrücken des Athleten beim Abheben der Hantel. Derartige Abweichungen müssen im Training unbedingt vermieden werden, da sie sich früher oder später fast immer negativ auf die Gesundheit der Wirbelsäule auswirken. Zwischen den einzelnen Wirbelkörpern kommt es bei dieser Rundrückenhaltung zu einer ungleichmäßigen Flächenpressung, welche auch die gesündesten und dicksten Bandscheiben auf Dauer nicht mehr kompensieren, bzw. wegstecken können!

Erinnern Sie sich? Ein Rundrücken entsteht fast immer dann, wenn man am Beginn der Auftaktbewegung das Gesäß verfrüht anhebt! Wenn Sie sich die dazugehörige Videosequenz genau anschauen, werden Sie auch hier diesen Fehler sehen. Die Auftaktbewegung für das Kreuzheben muß immer ( egal ob Sumo- oder Standardtechnik ) immer kraftvoll mit den Beinen eingeleitet werden! Und nehmen Sie sich Zeit für die Einleitungsphase!! Stellen Sie sich aufrecht vor d. Hantel!

Für das Erfassen der Hantelstange sollten Sie nicht nur Ihren einfach nach vorne beugen, sondern mit einer leichten Hohlkreuzvorlage langsam und kontrolliert in die Hocke gehen. Ergreifen Sie dann die Hantelstange. Nun spannen Sie dosiert Ihre Rückenmuskeln / Rückenstrecker an. Ihr Rumpf sollte jetzt fast in der Waagerechten liegen. Erst jetzt ziehen Sie sich an der Hantel in die Startposition hinein. Dabei verlagern Sie Ihr Gesäß deutlich nach unten – und drücken Ihren Brustkorb bewußt heraus. Ihr Rücken sollte jetzt eine >> LINIE << bilden! Der Kopf wird dabei leicht in den Nacken verlagert – und der Blick sollte dabei leicht schräg nach oben gerichtet sein. Während Sie das eben genannte sauber und korrekt ausführen, saugen Sie gleichzeitig die Atemluft über die leicht zusammengepreßten Lippen >> synchron << mit dieser Bewegung ein.

Der Athlet reagiert hier viel zu hektisch! Er nimmt sich kaum Zeit für das Erreichen einer sauberen Startposition! Erst mit dem Einleiten der Auftaktbewegung ( = viel zu spät ) verlagert er seinen Kopf nach hinten! Er hat sich um eine gerade Rückenhaltung vor dem Einleiten der Auftaktbewegung überhaupt keine Gedanken gemacht! Bei diesen Zweiersatz könnte man wirklich sagen: ER HEBT EINFACH – HAUPTSACHE DAS DING IST OBEN!!



Auf dieser Bilderserie sehen Sie noch einmal recht deutlich den gefährlichen Rundrücken. Am Ende der Auftaktbewegung verlagert der Athlet seinen Oberkörper auch noch viel zu weit nach hinten! Auch dadurch kann es zu Verletzungen / Schädigungen in / an der Wirbelsäule kommen. Beachten Sie dafür auch die meine roten Hilfslinien auf den 4 Bildern.

**Verbesserungsvorschläge:**

**Nehmen Sie sich Zeit für die Übung!! Positionieren Sie sich erst einmal sauber und konzentriert vor der Hantel! Verfahren Sie dann für das Ergreifen der Hantelstange nach meinen obigen Anweisungen. Kontrollieren Sie diese Bewegungsabläufe ruhig einmal mit einer Videokamera. Spannen Sie sich dann erst >> in das Gewicht <<! Das Gesäß darf mit dem Einleiten der Auftaktbewegung nicht nach oben angehoben werden! Sollten sich Schwächen in Ihren Rückenstreckern bemerkbar machen, müssen Sie diese ab und zu separat trainieren. Hierzu eignen sich Rumpfbeugen mit einer leichten Hohlkreuzhaltung = völlig gerader Rücken während der gesamten Rumpfbeuge sehr gut. Legen Sie sich für diese Übung eine Langhantel in den Nacken. Selbstverständlich können Sie diese Zusatzübung auch an speziellen, dafür ausgerichteten Maschinen trainieren.**