

Die besten Fitnessübungen der Welt:

Diese Rubrik zeigt Fitnessübungen, die bei geringem Zeitaufwand viele Vorteile bezüglich ihrer Fitness- und Gesundheitswirkung bieten.

Diesmal: Kreuzheben mit Langhantel (Deadlift)

Kreuzheben gehört zu den wichtigsten Kraftübungen überhaupt. Von der Ferse bis zum Hinterkopf werden hier sämtliche Muskeln der Körperrückseite trainiert. Zusätzlich werden die Oberschenkelvorderseite, die Unterarme und vor allem der mittlere Rumpf (und Bauch!) gestärkt. Diese grundlegende Bewegung führt jedes Kleinkind instinktiv aus, wenn es etwas aufhebt. Mit steigendem Alter geht diese Bewegung leider bei den meisten Menschen verloren. Dafür steigen die Rückenbeschwerden im gleichen Ausmaß an... Wer Kraft und/oder Muskeln aufbauen will, Körperfett reduzieren oder seinen Rücken stabilisieren möchte, der kommt an dieser Übung kaum vorbei (jedenfalls sollte es so sein). Anfänger können mit einer Kurzhantel beginnen, die zwischen den Beinen angehoben wird und sollten sich von einem erfahrenen Trainer korrigieren lassen.

www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de

Ausführung:

- Die Füße stehen etwa hüft- bis schulterbreit auseinander und zeigen nach vorne oder leicht nach außen.
- Unter Bauchspannung (Bracing) zieht nun der Po den Körper nach hinten unten, als wenn man sich auf eine tiefe Toilette setzen möchte, so dass der Körperschwerpunkt auf die Fersen verlagert wird.
- Achten Sie darauf, dass die Knie immer in Richtung Fußspitzen zeigen und dass Sie keine X-Beine machen.
- Die Wirbelsäule wird gestreckt nach vorne geneigt (kein Rundrücken!), der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Heben Sie nun die Hantel mit gestreckten Armen dicht am Körper an. Das Anheben erfolgt aus der Hüftstreckung heraus (Po anspannen/kneifen), wobei der Druck in den Boden über die Fersen erfolgen sollte.
- im Stand die Knie und Hüften ganz strecken (Kniescheiben hochziehen, Po kneifen) und den Bauch anspannen. Zusätzlich die Schulterblätter nach hinten unten ziehen. Abwärts startet die Bewegung wieder aus den Hüften heraus (Po nach hinten ziehen), wobei die Hantel dicht an den Beinen herabgleitet.
- Es genügt, wenn die Langhantelstange bis kurz unter die Kniescheibe abgesenkt wird.
- Beim anheben, sollte sie eher schräg nach oben zum Körper hingezogen werden, um möglichst dicht unter dem Körperschwerpunkt zu bleiben.

