

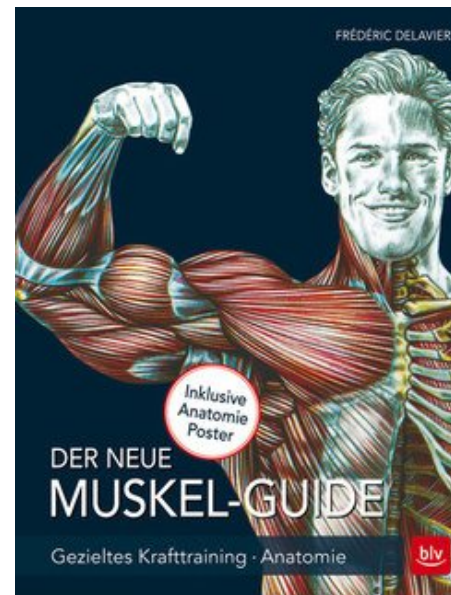
# Frederic Delarue Der neue Muskel Guide

Leseprobe

[Der neue Muskel Guide](#)

von [Frederic Delarue](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<https://www.unimedica.de/b22041>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

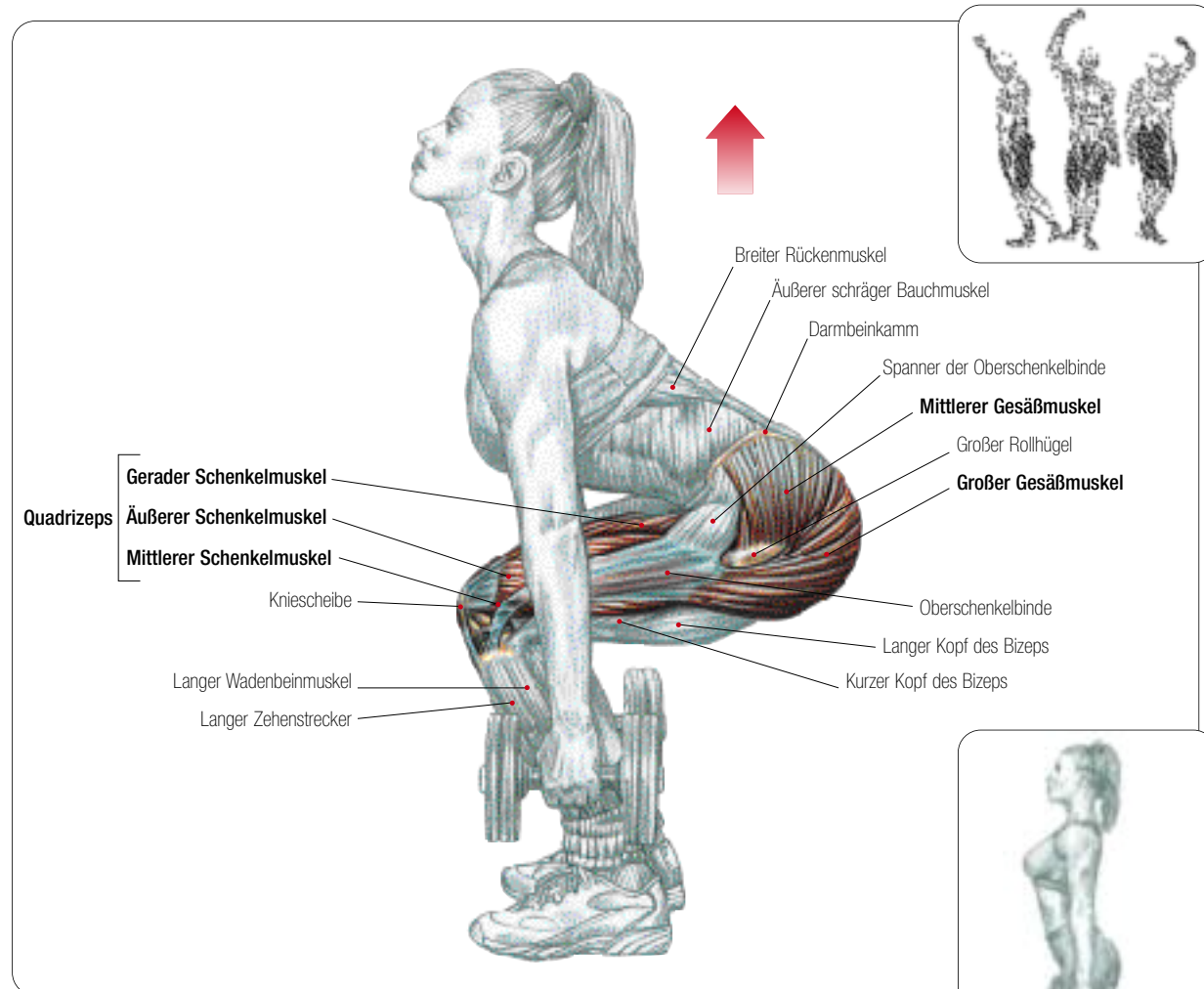
Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



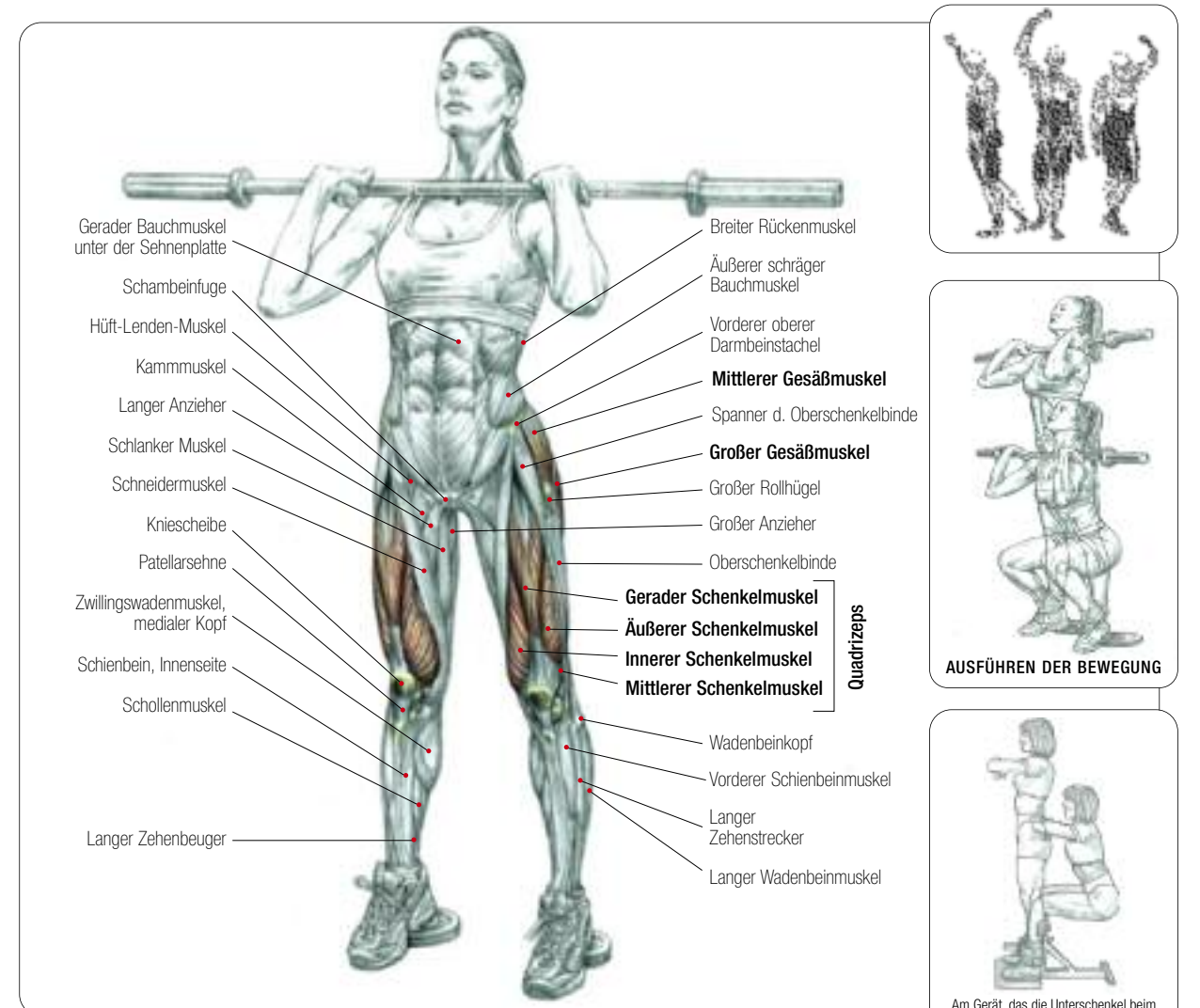
# 01 KNIEBEUGEN MIT KURZHANTELN

# 02 KNIEBEUGEN MIT DER LANGHANTEL VORN



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen und halten eine Hantel in jeder Hand, die Arme sind entspannt:  
 – schauen Sie geradeaus, atmen Sie ein, runden Sie leicht den Rücken, und beugen Sie die Knie;  
 – wenn sich die Oberschenkel in waagrechter Position befinden, strecken Sie die Beine wieder, bis Sie stehen;  
 – am Ende der Bewegung ausatmen.  
 Diese Übung trainiert vor allem die Gesäßmuskeln und den vierköpfigen Schenkelmuskel.

**Anmerkung:** Es ist nutzlos, diese Übung mit schweren Gewichten zu machen; wenn man sie mit leichten Hanteln in Sätzen von zehn bis 15 Wiederholungen durchführt, erzielt man das beste Ergebnis.



Stehend, die Beine etwa in schulterbreite leicht gegrätscht, die Hände in Pronationsstellung, legen Sie die Langhantel auf den oberen der Brustmuskeln und die vorderen Anteile der Deltamuskeln. Damit die Stange nicht nach vorn gleitet, ist es wichtig, die Brust nach vorn und oben zu heben und die Ellbogen ebenfalls so hoch wie möglich zu drücken.

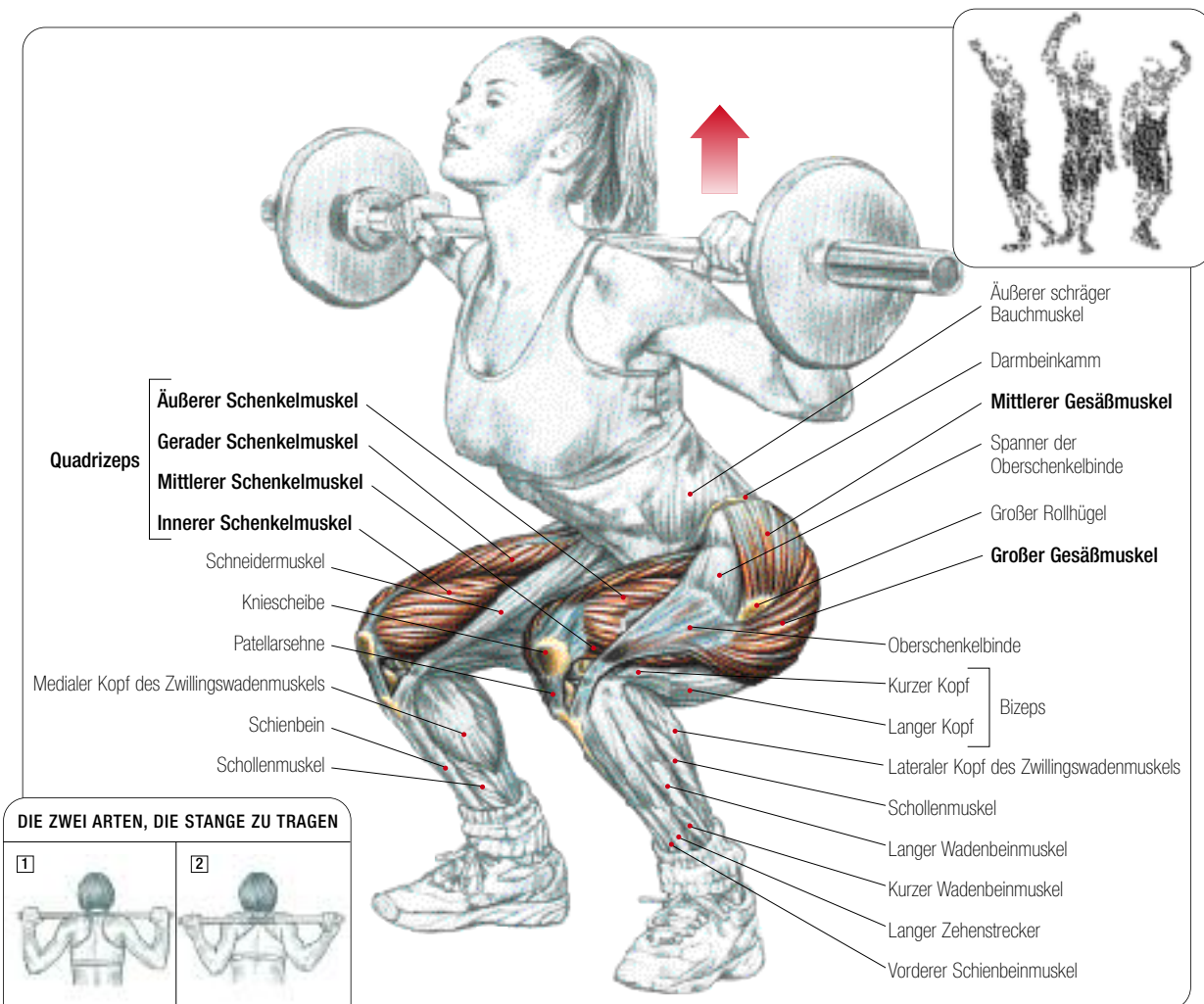
Tief einatmen, um einen intrathorakalen Druck aufzubauen, der ein Zusammensacken des Brustkorbes verhindert; den Rücken leicht wölben, die Bauchmuskeln anspannen und die Knie so weit beugen, bis sich die Oberschenkel in der Waagrechten befinden. Dann wieder zur Ausgangsposition zurückkehren und am Ende der Bewegung ausatmen. Durch die vor dem Körper befindliche Stange ist es nicht möglich, den Oberkörper nach vorn zu beugen, und deshalb bleibt der Rücken stets aufrecht. Um die Durchführung der Übung zu erleichtern, kann man einen Keil oder ein Brett unter die Fersen legen.

Diese Art der Kniebeuge konzentriert einen Großteil der Muskelarbeit auf den vierköpfigen Schenkelmuskel; allerdings kann man dabei nicht so viel Gewicht verwenden wie bei der klassischen Kniebeuge. Da diese Übung auch die Gesäßmuskeln, die Kniebeuger, die Bauchmuskeln und die unteren Teile der Rückenstrecker kräftigt, wird sie häufig von Gewichthebern eingesetzt.

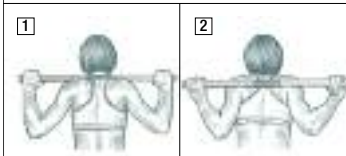




03 KNIEBEUGEN



DIE ZWEI ARTEN, DIE STANGE ZU TRAGEN



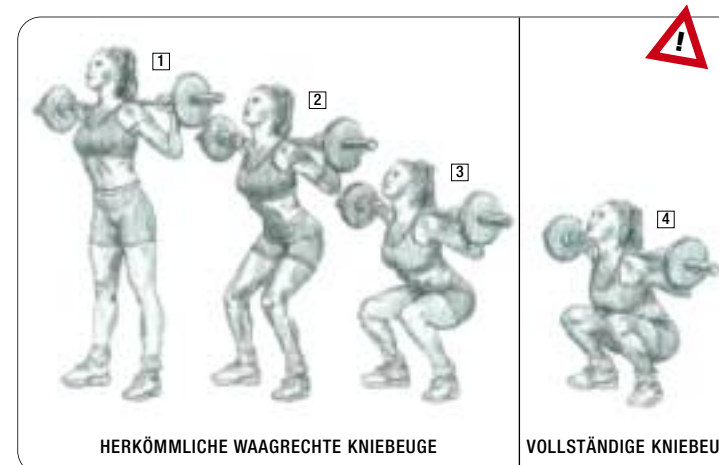
- 1 auf den Kapuzenmuskeln;
- 2 auf den Delta- und Kapuzenmuskeln.

Die Kniebeuge ist die Nummer eins im Körpertraining, weil sie eine Vielzahl von Muskeln trainiert und sich auch hervorragend auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt:

- während die Langhantel auf einem Gestell liegt, gehen Sie darunter und legen die Stange auf den Kapuzenmuskel (ein bisschen über dem hinteren Teil des Deltamuskels); umfassen Sie die Stange - der Abstand zwischen den Händen ist je nach Körperbau variabel - und ziehen die Ellbogen nach hinten;
- tief einatmen, um einen intrathorakalen Druck aufrechtzuerhalten, der verhindert, dass man sich vom Gewicht zu sehr nach vorn drücken lässt; dann beugen Sie den Rücken ganz leicht, kippen das Becken nach vorn und spannen die Bauchmuskeln an. Während Sie den Blick gerade nach vorn richten, lösen Sie nun die Stange vom Gestell. Gehen Sie ein oder zwei Schritte zurück und stellen die Füße parallel in Schulterbreite. Machen Sie die Kniebeuge, indem Sie den Oberkörper nach vorn neigen. Führen Sie die Abwärtsbewegung sehr kontrolliert aus, ohne die Wirbelsäule dabei zu beugen, um Verletzungen zu vermeiden;

- wenn sich die Oberschenkel in waagrechter Position befinden, strecken Sie die Beine und richten den Oberkörper langsam wieder auf, um in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Am Ende der Bewegung ausatmen. Die Kniebeuge trainiert vor allem den vierköpfigen Schenkelmuskel, die Gesäßmuskeln, die Adduktoren, die Rückenstrecker, die Bauchmuskeln sowie die Muskeln der Oberschenkelrückseite.

**Anmerkung:** Die Kniebeuge ist die beste Übung, um dem Po eine schöne Form zu geben.



**Variationen:**  
 (1) Für Personen mit steifen Fußgelenken oder langen Oberschenkelknochen ist es ratsam, einen Keil unter die Fersen zu legen, um eine zu starke Neigung des Oberkörpers nach vorn zu verhindern. Diese Variante bedeutet mehr Muskelarbeit für den vierköpfigen Schenkelmuskel.  
 (2) Wenn man die Position der Langhantel auf dem Rücken verändert, indem man sie nämlich auf den hinteren Teil des Deltamuskels platziert, verringert man den Druck der Stange auf den Nacken, wodurch die Hebewirkung des Rückens besser zum Tragen kommt und man mit schweren Gewichten arbeiten kann. Diese Technik wird häufig von den professionellen Gewichthebern angewandt.

**STELLUNG DER FÜSSE BEI DEN KNIEBEUGEN!**  
 Werden Kniebeugen auf herkömmliche Art ausgeführt, d.h. die Füße etwa in Schulterbreite auseinander, ist es wichtig, dabei die Ausrichtung der Füße zu beachten. Sie müssen in der Regel parallel stehen oder leicht nach außen zeigen. Auf jeden Fall ist auf den individuellen Körperbau Rücksicht zu nehmen und die Füße müssen in der natürlichen Verlängerung der Knie stehen. Wenn Sie zum Beispiel beim Gehen »watscheln«, müssen Ihre Füße bei den Kniebeugen auch nach außen gedreht sein.

(3) Die Kniebeuge kann auch an einem Gerät mit einer Führungsschiene ausgeführt werden, bei dem der Oberkörper nicht nach vorn geneigt und die ganze Muskelarbeit auf den vierköpfigen Schenkelmuskel konzentriert wird.

**1 GUTE KÖRPERHALTUNGEN:**  
 Während der Kniebeuge soll der Rücken ständig so gerade wie möglich gehalten werden. Bei unterschiedlichen Körperproportionen (kürzere oder längere Beine, mehr oder weniger flexible Knöchel) und verschiedenen Ausführungstechniken (Abstand zwischen den Füßen, Verwendung von Fersenunterlagen, hohe oder niedrige Position der Langhantel) wird der Neigungswinkel des Oberkörpers größer oder kleiner sein, die Beugungsachse verläuft jedoch immer durch das Hüftgelenk.

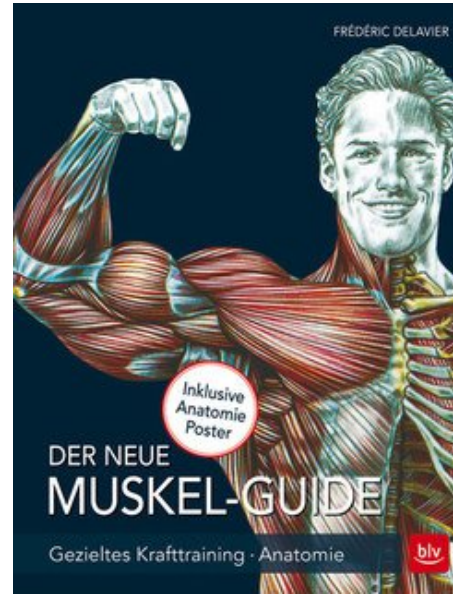
**2 SCHLECHTE KÖRPERHALTUNG:**  
 Man darf während einer Kniebeuge niemals den Rücken krümmen. Dieser Fehler ist für die meisten Verletzungen im Lendenbereich verantwortlich, besonders für Bandscheibenvorfälle.

Um die Arbeit der Gesäßmuskeln deutlich zu spüren, ist es wichtig, die Oberschenkel in waagrechte Position zu bringen.

1-2-3 NEGATIVE PHASE

**4 VOLLSTÄNDIGE KNIEBEUGE**  
 Um die Arbeit der Gesäßmuskeln noch besser zu spüren, kann man die Oberschenkel unter die Waagrechte hinaus in eine tiefere Position bringen. Allerdings sind nur Personen mit flexiblen Knöcheln und kurzen Oberschenkeln zur richtigen Umsetzung dieser Technik in der Lage. Außerdem muss die Kniebeuge vorsichtig ausgeführt werden, da sie zur Krümmung der unteren Rückenpartie verführt, was schwere Verletzungen verursachen kann.

Bei der Arbeit mit schweren Gewichten ist es bei den verschiedensten Übungen unerlässlich, eine »Blockierung« herbeizuführen:  
 1 - Mit einer tiefen Einatmung bläst man die Brust wie einen Ballon auf und hält den Atem an, wodurch der Brustkorb starr wird. Dies verhindert, dass sich die Brust nach vorn neigt.  
 2 - Durch Anspannung der Bauchmuskulatur macht man den Bauch hart und erhöht den intraabdominalen Druck, was verhindert, dass der Oberkörper nach vorn nachgibt.  
 3 - Schließlich verringert man die natürliche Lordose des unteren Rückens und drückt die Lendenwirbelsäule nach hinten.  
 Das Aufrichten des Rumpfes in der angegebenen Weise und dessen Fixierung durch muskuläre Anspannung bezeichnet man als »Blockierung«. Dadurch werden sowohl eine übermäßige Krümmung der Brustwirbelsäule als auch eine Hyperlordose der Lendenwirbelsäule vermieden, welche beide für die Entstehung von Bandscheibenschäden und -vorfällen beim Training mit schweren Gewichten prädisponieren.



Frederic Delarue

[Der neue Muskel Guide](#)

Gezieltes Krafttraining · Anatomie · Mit Poster

192 Seiten, Spiralbindung  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)