KREUZHEBEN

Beim klassischen Kreuzheben startet jede Wiederholung mit der Langhantel am Boden. Du baust vor dem Abheben Spannung auf, hältst die Stange nah am Körper und streckst Knie und Hüfte koordiniert, bis du stabil aufrecht stehst.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Po, Oberschenkel	Langhantel	Fortgeschrittene	Mehrgelenkige Übung



1 STARTPOSITION
Die Stange liegt über dem Mittelfuß, Hüfte und Knie sind gebeugt und die Arme lang.

2 BODEN WEGDRÜCKEN
Streck Knie und Hüfte koordiniert, die Stange steigt körpernah an den Knien vorbei.

3 AUFRECHT STEHEN
Hüfte und Knie sind gestreckt, ohne dass du dich nach hinten lehnst.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell dich etwa hüftbreit hin, sodass die Langhantel über dem Mittelfuß liegt und nah an den Schienbeinen startet.
2. Schieb die Hüfte nach hinten und beug die Knie so weit, bis du die Stange knapp außerhalb der Beine greifen kannst.
3. Halte die Arme lang, spann Bauch und Rücken an und nimm die lose Spannung aus dem System, bevor die Scheiben den Boden verlassen.
4. Streck Knie und Hüfte koordiniert.
5. Sobald die Hantel die Knie passiert, streck die Hüfte weiter und richte den Oberkörper auf, während die Stange nah am Körper bleibt.

WICHTIGE TIPPS

- Jede Wiederholung neu vom Boden starten
- Stange über dem Mittelfuß positionieren
- Knie und Hüfte koordiniert strecken

HÄUFIGE FEHLER

- Hüfte schießt vor der Stange hoch
- Stange entfernt sich vom Körper
- Hantel wird ruckartig vom Boden gerissen