

---

# Die Kniebeuge und ihre Variationen

---

Die Kniebeuge ist eine der wahrscheinlich nützlichsten Übungen, die es gibt. Genauso aber auch die am wenigsten verstandene Übung um die sich die meisten Mythen ranken. Die Langhantel-Kniebeuge, in welcher Variation auch immer, ist und bleibt aber eine so essentielle Übung, dass jeder Mensch sie lernen sollte. Es gibt abgesehen vom Kreuzheben keine Übung, die einen so großen Anteil von Muskulatur aktiviert, eine solch herausragende Koordination und Stabilität des Körpers entwickelt. Korrekt ausgeführt ist die Kniebeuge die wichtigste Übung, die ein Athlet durchführen kann. Die Betonung liegt auf "korrekt ausgeführt." Denn was man heutzutage in Studios in vielen Fällen sieht, hat mit korrekten Kniebeugen rein gar nichts zu tun. Und wenn dann argumentiert wird, Kniebeugen seien doch sicher schädlich, kann man oft nur mit dem Finger zeigen und sagen "So ganz sicher." Dabei ist eine Kniebeuge sehr einfach zu lernen. Kaum ein Athlet, der richtig angeleitet wird, braucht länger als eine Sitzung um sie richtig in ihren Grundzügen zu lernen.

Zuerst einmal vorab: Eine richtige Kniebeuge ist TIEF. TIEF bedeutet dass die Hüfte tiefer als das Knie sinkt. Auf einer imaginären geraden Linie auf Höhe des oberen Endes der Kniescheibe muss die Hüfte unter diese Linie brechen. Wie tief eine Beuge genau sein sollte, kommt auf die Variation an. Kniebeugen müssen anhand ihres Werkzeugs unterschieden werden. Kniebeugen ohne Gewichte, Kniebeugen mit Langhanteln, Kniebeugen mit einer Safety Squat Stange, Kettlebell Kniebeugen oder aber Sandsack Kniebeugen – alle haben ihre eigene Technik. Der Fokus DIESES Kapitels liegt auf den Variationen der Langhantel Kniebeuge. Von welcher Variante gesprochen wird, bestimmt die Position der Hantel während der Übung. Bei der Frontkniebeuge liegt das Gewicht der Stange auf den vorderen Delta Muskeln. Die Stange wird entweder in Clean Position oder im Kreuzgriff gehalten. Bei der High Bar Kniebeuge wird die Stange etwas unter dem Nacken platziert. Die Stange wird dann auf der Trapezius Muskulatur gehalten. Bei der Low Bar Kniebeuge wird die Stange noch etwas tiefer platziert. Die Stange liegt auf den hinteren Deltamuskeln. Der Athlet formt eine Art Kuhle, befindlich auf Höhe etwas über seinen Schulterblättern. Um die richtige Position der Low Bar Beuge zu verstehen, kann es nützlich sein, dass der Athlet sich mit dem Bauch auf den Boden liegt. Dort geht er mit den Armen in die “Superman” Position, indem er seine Arme horizontal nach vorne streckt. Von dort aus, sofern genug Spannung auf der Schulter ist, wird der Athlet angeleitet, die Ellbogen zurück zu ziehen, bis die Ellbogen neben dem Körper sind. Nun soll der Athlet seine Ellbogen hinter seinen Körper schieben, als wollte er an etwas ziehen. Diese Position nennen wir “BATMAN” Position, weil sie einer Fledermaus ähnelt.

Die verschiedenen Positionen die die Stange belegen kann sind in der untenstehenden Abbildung zu sehen. Was ist der Unterschied zwischen diesen Stangenpositionen? Kurzum, die Stangenposition beeinflusst die Bewegung und Position des Torsos. Die Stange muss, da sie hohes Gewicht trägt, immer über der Mitte des Fußes sein. Nur so erreicht die Stange einen nahezu geraden Pfad

während der Kniebeuge. Daraus folgen dann die verschiedenen Ausführungen bei verschiedenen Ablagepositionen. Während bei der Frontkniebeuge die Ablage einen sehr geraden Torso erzwingt und damit auch die Bauchmuskulatur stärker involviert als in anderen Kniebeugen, erlaubt die tiefere Stangenposition der Low Bar Kniebeuge eine maximale Aktivierung der hinteren Muskelketten und erfordert stärker vorgebeugte Torso Position.

## Stangenpositionen:

*Hohe Stangenposition:*



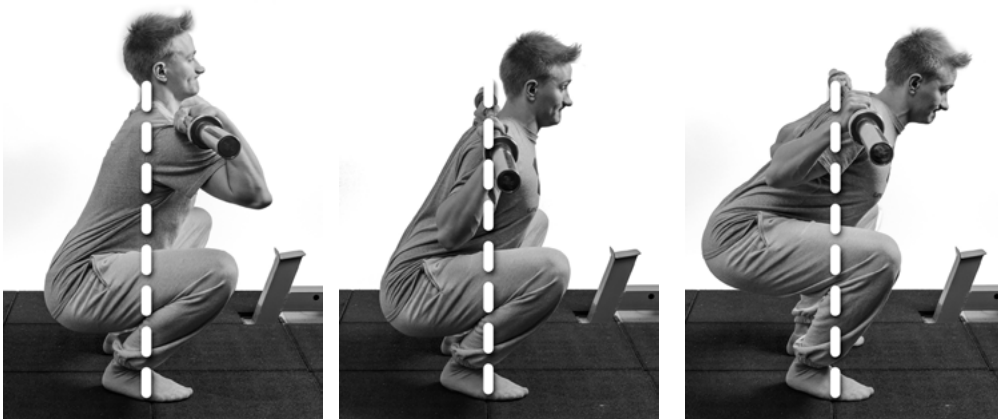
*Tiefere Stangenposition:*



*Frontkniebeuge:*

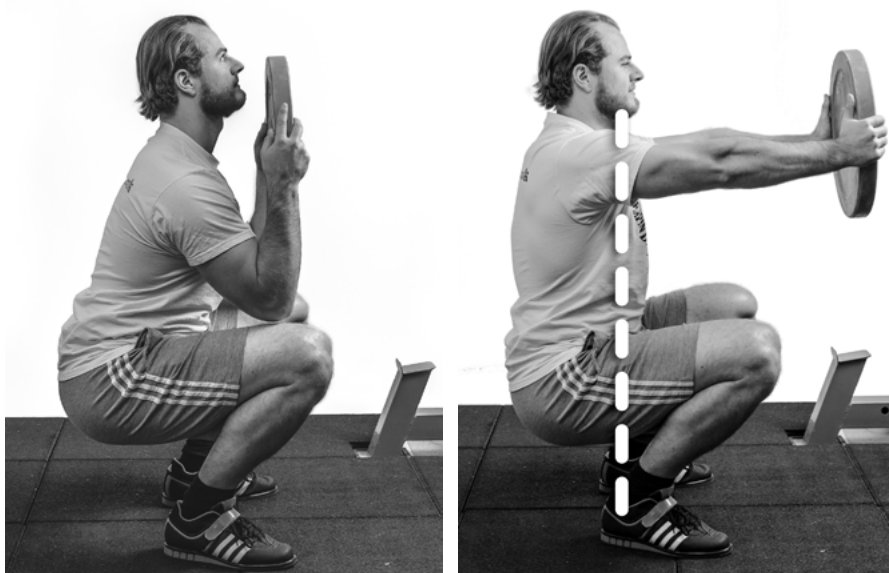


*Der Effekt der Stangenposition auf den Torso:*





*Der Effekt der Verschiebung des Masseschwerpunkts:*



Der Unterschied zwischen den Kniebeuge Arten liegt im Endeffekt darin, dass die Belastung der jeweiligen Gelenke von Position zu Position verschieden ist und verschiedene Anforderungen an die Gelenkigkeit des Athleten gestellt werden. Eine Frontkniebeuge erfordert eine sehr tiefe Kniebeuge, hohe Flexibilität in der Hüfte und Schultern. Die Frontkniebeuge belastet von den drei Varianten – bei gleichem Gewicht auf der Stange – die Knie am meisten und die Hüfte am wenigsten. Eine Low Bar Kniebeuge erfordert Flexibilität in den Schultern, erlaubt maximale Gewichte aufgrund der stärkeren Rekrutierung der hinteren Muskelketten und belastet die Hüfte am meisten, während die Knie hier den geringsten Kräften