

DR. CHRISTIAN ZIPPEL

# LANGHANTTEL BASICS

TAKE IT  HEAVY

IST SIE ZU SCHWER,  
BIST DU ZU SCHWACH



# INHALT

Vorwort: Die Langhantel – Schule fürs Leben

5



## THEORIE: DAS MUSST DU WISSEN 6

### Training ohne Widerstand ist sinnlos 8

Warum Widerstand so wichtig ist 9 – Fitnessstraining bringt's nicht 10 – Keine Angst vor hartem Training 11

### Was ist Langhanteltraining? 12

Wissen ist nichts weiter als Glauben 13 – »Das kann doch nicht sein!« 13 – Was also führt zum Erfolg? 14

### Zehn Vorteile des Langhanteltrainings 18

Die Glücksformel 19 – Traumfigur durch Muskulatur 19 – Welche Muskeln machen schön und stark? 20 – Keine Angst vor zu viel Muckis 21 – Stabile Knochen und die passiven Strukturen 24 – Fettverbrennung durch lodernden Stoffwechsel 26 – Starkes Herz durch den Muskelkreislauf 28 – Maximale Kraft durch das ZNS 30 – Umfassende Stabilität durch Rumpfspannung 32 – Aufrechte Haltung durch Symmetrie 34 – Tiefe Inspiration durch Atmung 34 – Potenter Hormonspiegel durch Herausforderungen 40 – Selbstbewusstsein durch Körperbewusstsein 42

### Das Equipment 44

Eiserne Gerätekunde 45 – Schuhe: ja oder nein? 47 – Das Outfit 51 – Sonstige Hilfsmittel 51



## PRAXIS: DAS MUSST DU KÖNNEN 56

### Anatomie und Langhanteltraining 58

Geschlossene kinetische Kette 59 – Kraftfundament Rumpf 60 – Perfekte Rumpfspannung 65

### Fünf Prinzipien der Langhantel Basics 66

Die fünf Prinzipien 67 – Prinzip 1: Rumpfstabilität 68 – Prinzip 2: Auf Linie bleiben 68 – Prinzip 3: Stabile Gelenke 69 – Prinzip 4: Vollstreckung 70 – Prinzip 5: Atmung 71 – »Bäm!« 71





## **Die Basic-Lifts** **72**

Erst die Pflicht, dann die Kür 73

## **So geht's: Heben** **74**

Heben 76 – Hebe-Tipps 80 – Hebe-Varianten 82

## **So geht's: Beugen** **84**

Beugen 86 – Beuge-Tipps 89 – Beuge-Varianten 91

## **So geht's: Ziehen** **94**

Ziehen 96 – Zieh-Tipps 98 – Zieh-Varianten 101

## **So geht's: Drücken** **102**

Drücken 104 – Drück-Tipps 108 – Drück-Varianten 110

## **So geht's: Powerlift** **112**

Powerlift 114 – Powerlift-Tipps 117 – Powerlift-Varianten? 119



# **KÜR: JETZT GEHT'S LOS** **120**

## **Goldene Regeln des Langhanteltrainings** **122**

Technik vor Last 123 – Trainiere hart, bis zum Koordinationsversagen 123 – Clustern statt pumpen 124 – Viel Gewicht über viele Wiederholungen in kurzer Zeit 125 – Tanz mit den Schwerpunkten 125 – Meistere Häufigkeit und Zeit 126 – Trainiere den ganzen Körper 126 – Sei progressiv 126 – Setz dir übertrieben hohe Ziele 128 – Go heavy! 129

## **Training an der Stange** **130**

Perfektion zuerst 131 – Aufbau eines Trainings 131 – Aufwärmen 132 – Ergänzungstraining? 133

## **Keine Angst vor schweren Gewichten** **134**

Schweres Beugen: Ziel 120 Kilo 134 – Die Pyramide runtertrainieren 134 – Sehr schweres Heben: Ziel 260 Kilo 135 – Alternative 135

## **Kleiner Ausflug in die Hantelwelt** **136**

Kurzhandeln 136 – Kettlebell 136 – SZ-Hantel 137 – Traphantel 137 – Leiterhantel 137

## **Nachwort: Gewinner finden Wege, Verlierer Ausreden** **138**

## **Service**

Register 140 – Bücher und Adressen, die weiterhelfen 142  
Impressum 144





# DIE LANGHANTEL - SCHULE FÜRS LEBEN

»Die Welt bricht jeden und nachher sind  
viele an den gebrochenen Stellen stärker.«

*Ernest Hemingway*

Die Langhantel hat bisher noch jedem, der sie in die Hand genommen hat, seine Grenzen aufgezeigt. Doch der Mensch wächst, wagt er sich an seine Grenzen! Und so stärkt die Langhantel dich, weil sie dich mit deinen Grenzen konfrontiert. Durch sie wächst du über dich hinaus. Denn je schwerer die Hantel wird, desto stärker wirst auch du und desto leichter wird alles andere!

## WIDERSTAND BRINGT'S

Dies ist ein philosophisches Buch: voller Erfahrung, frei von Fachbegriffen und selten abstrakt. Ich werde dir zeigen, dass progressives Widerstandstraining [siehe Seite 126] das Härteste – weil Ehrlichste – und zugleich Beste ist. Du wirst lernen, warum du in der Welt des Trainings nichts machen musst, was du nicht verstanden hast. Alles, was dir nützt, das hat auch einen Sinn. Einen Sinn, den ich dir vermitteln werde, sodass dir nichts anderes bleibt, als aufzustehen und konsequent ans Eisen zu gehen.

Sobald du die wirksamen Prinzipien und das Grundsätzliche des Langhanteltrainings verstanden hast, musst du dir nie wieder etwas über Training merken – weil es aus sich heraus verständlich ist. Das ist das ganze Geheimnis: Es ist alles ganz einfach ... nur ist es verdammt schwierig, so einfach zu sein.

Der Mensch verkompliziert. Er will den perfekten Rasen, auch noch am kleinsten Grashalm ziehen und jeden einzeln ausrichten, statt es der Natur zu überlassen – einem Wachstum entsprechend den Umständen. Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht, und es richtet sich von allein aus – der Sonne entgegen.

## BASICS SIND ESSENZIELL

Du wirst lernen, dass dein Wachstum von deinen Lebensumständen beeinflusst wird. Du musst also nur deine Lebensumstände deinen Zielen anpassen. Machst du das richtig, wird sich der Erfolg einstellen. Orientiere dich also an meinen Basics, und du wirst 80 Prozent aller Athleten in die Tasche stecken. Ein Athlet ist ein Mensch, der darum bemüht ist, seinen Körper zu entwickeln, seine Leistung zu steigern – sein Potenzial zu entfalten. Für die Spitzenklasse brauchst du allerdings mehr als die Basics.

Genau hier liegt das Problem: Alle wären gern Spitze und trainieren einfach drauflos. Sie überspringen die Basics, und verlieren den Boden unter den Füßen. Das ist der Grund, weshalb 80 Prozent aller Athleten sich im Kreis drehen, statt aufzusteigen.

Durch dieses Buch wird dir das nicht passieren! Kümmere dich um die Basics und werde erst richtig, richtig gut! So vermeidest du den Fehler, den so viele machen: Sie wollen zu den Besten gehören, ohne jemals gut zu sein.

Die Langhantel macht keinen Unterschied bei den Geschlechtern. Ihr ist egal, wer sich an ihr misst. Sie ist immer und für jeden gleich – gleich schwer, schlicht und kalt, aber auch gleich ehrlich, präsent und förderlich. Ist sie zu schwer, bist du zu schwach!

Dr. Christian Zippel

# LANGHANTEL BASICS ERNÄHRUNG

Im 21. Jahrhundert können wir uns aus Zehntausenden Büchern und in Hunderttausenden Artikeln rund um das Thema Ernährung informieren. Millionen Menschen auf der ganzen Welt streiten über die richtige Ernährung und machen eine regelrechte Wissenschaft daraus – völlig überflüssig!

Sich richtig zu ernähren ist einfach! Das wussten bereits unsere Großeltern und die orientierten sich an folgenden Prinzipien:

- Iss naturbelassen!
- Iss abwechslungsreich!
- Iss, was dein Körper braucht!
- Iss, was du verträgst!

Das ist alles: einfache, naturbelassene, abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Hausmannskost – abzüglich individueller Unverträglichkeiten! Das bedeutet: Eier, Fisch, Fleisch, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Meeresfrüchte, Milch(produkte), Nüsse, Obst, Öle und Pilze.

Kaufe naturbelassene Rohkost und keine industriell gefertigte Fabrikware mit unzähligen Zusatzstoffen. Bereite diese Rohkost selbst zu, kombiniere lecker, iss in Ruhe – und fertig! Wenn du hierauf achtest, wirst du glücklich, groß, stark, schlank und gesund. Da gibt es keine Geheimnisse. Das funktioniert hundertprozentig! Dein Körper ist dafür geschaffen. Die einzige Herausforderung ist es, eventuelle Lebensmittelunverträglichkeiten auszumachen und die entsprechenden Lebensmittel von deiner Einkaufsliste zu streichen.

Die zahlreichen Ernährungsprobleme in unseren Breiten entstehen auch deshalb, weil kaum noch jemand über eine ausreichend aktive Muskelmasse verfügt und sich naturbelassen ernährt. Industriell gefertigtes Essen an sich ist schon kritisch, doch in Kombination mit ständigem Überfressen – nichts anderes geschieht, wenn Muskulatur fehlt – führt dies zu diversen Zivilisationskrankheiten, oder wie ich sie gern nenne: Zuivilisationskrankheiten.

Viele Menschen suchen nach der perfekten Ernährungsweise, die es möglich macht, auch ohne Muskeln und Training gesund und schlank zu werden. Das kann nicht klappen: Muskeln und Training sind der Generator, der Gesundheit und Fitness erst ermöglicht.

Wer das erkannt hat, aktiv wird und sich natürlich ernährt, der kann täglich mit gutem Gewissen volle Schüsseln leeren und wird sich dennoch prächtig entwickeln.



## ÜBERFRESSEN UND UNTERERNÄHRT

Tatsächlich und obwohl es gegenteilig erscheint, sind unsere Körper fast immer unterernährt – woher kommt sonst der ständige Heißhunger? Der Körper will leben, essen und er hört nicht auf, hungrig zu sein, bevor er satt ist. Leider bekommt er keine Lebens-Mittel, keine Mittel zum Leben, die einmal gelebt haben, sondern industriell hergestellte Produkte, die den Körper überfrachten, aber nicht satt, sondern nur noch hungriger machen – nicht selten sind die Produkte ganz bewusst so entworfen.

Jeder, der anfängt, naturbelassen und bodenständig zu essen, bei dem gehört der Heißhunger schnell der Vergangenheit an. Wird dann auch noch der »Muskelgenerator« angeworfen, kommt die Gesundheits- und Leistungsmaschine in Gang. Das ist alles!

Um überflüssige Kohlenhydrate zu vermeiden, hilft es, den Fokus auf hochwertige Eiweiße und Fette zu richten. Fisch, Fleisch, Eier, Nüsse, Käse und Quark enthalten besonders viel Protein. Iss dich an ihnen satt – sofern du nicht auf tierische Produkte verzichst! Setze in dem Fall auf Nüsse, Hülsenfrüchte, Pilze und ergänze den Speiseplan auch mal mit einem naturbelassenen Proteinpulver – mindestens zwei Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich sollten es insgesamt sein.

Nicht minder großzügig bin ich beim Fett. Es ist wichtige Nervennahrung und unverzichtbar für Schönheit, Regeneration und Gesundheit. Achte auf hochwertige Speiseöle, Nüsse, Butter und ergänze mit Omega-3-Fetten – oder iss regelmäßig Fisch.

## WAS GIBT'S ZU TRINKEN?

Schließlich soll hier noch auf die wesentliche Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr hingewiesen werden: Wasser und Tee – das ist alles, was du brauchst. Mehr als die Hälfte deines Körpers ist flüssig, entsprechend wichtig ist sauberes Trinkwasser, damit er funktioniert und gesund bleibt. Solange unser

Organismus nicht gefordert wird, begnügt er sich natürlich auch mit klebrigen Drinks aus der Fabrik, ja findet vielleicht sogar Gefallen an den Geschmacksverstärkern ... aber sobald du Leistung von deinem Körper forderst, wird er dir deutlich zu verstehen geben, was er braucht: WASSER!

Wasser ermöglicht Leistung, es ermöglicht Regeneration ... und ist wesentlich für deine Entwicklung. Trinke über den Tag verteilt mehrere Liter, bis du nicht mehr durstig bist. Bist du überhaupt nicht durstig, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass du zu wenig trainierst. Faustregel: Trinke pro Stunde Training einen Liter Wasser zusätzlich.

Wertvoll für Nerven- und Immunsystem sind allerlei naturbelassene Tees. Auch sie sollten einen festen Platz in deinem Ernährungsplan finden. Kaffee, Säfte, Smoothies, Milch und Co. sind ebenfalls zuträglich, sollten in der Diät aber bewusst getrunken werden und nicht einfach nebenher.

## LASS DIE NÄHRSTOFFE RAUSCHEN

Athleten blühen sichtlich auf, sobald sie ihren Energieumsatz insgesamt erhöhen. Wenn sie durch häufiges, schweres und intensives Training täglich unzählige Kalorien verbrennen und sie aus naturbelassenen Quellen aufnehmen, dann beschleunigen sich alle wichtigen Prozesse im Körper: Regeneration, Wundheilung, Fettverbrennung, Muskelaufbau, Potenz, Denken, Handeln und Entscheiden. All das und viel mehr steigt auf ein höheres, kraftvolleres Niveau. Man kann dem Körper und seinen Leistungen zusehen, wie sie wachsen. Ich lebe ständig in diesem Modus, verstoffwechsele täglich viele Tausend Kalorien, nehme überdurchschnittlich viele Nährstoffe zu mir und bin trotz voller Teller gertenschlank. Willst du das nicht auch?

Jetzt weißt du Bescheid: Verzichte auf knausrige Ernährungspläne. Aktiviere täglich deinen Muskel-turbo. Lass die Nährstoffe rauschen und vor allem: Lass es dir schmecken!





# PRAXIS

DAS MUSST DU KÖNNEN







# FÜNF PRINZIPIEN DER LANGHANTEL BASICS

Da der Mensch neue Bewegungsabläufe mit vollem Körpereinsatz besonders gut lernt, starten wir direkt in die Praxis. Der Powerlift eignet sich hervorragend dazu, die fünf Prinzipien des Langhanteltrainings zu veranschaulichen. Diese Bewegung, die auf den ersten Blick so einfach scheint, ist tatsächlich sehr komplex. Sie lehrt dich alles Wesentliche über die Langhantel Basics.

Doch lies dir zunächst die Beschreibungen der Bewegungsabläufe [siehe Seite 68–71] ganz genau durch. Es ist wichtig, dass du die einzelnen Schritte visualisierst, bevor du mit schweren Gewichten arbeitest! Dann erst gehst du Schritt für Schritt mit einem leichten Gewicht vor – am besten mit einer Hantelscheibe oder einem schweren Buch. Dies hilft dir, die komplexen Bewegungsabläufe noch deutlicher am eigenen Leib zu spüren. Visualisiere erneut und hängele dich so von Prinzip 1 zu Prinzip 5 vor. Lerne die fünf Prinzipien auswendig und verinnerliche sie vollständig. Sie sind dein Mantra. Sie versetzen dich in die Lage technisch sauber und damit sicher und erfolgreich mit der Langhantel zu trainieren.

## DIE FÜNF PRINZIPIEN

An erster Stelle steht die Rumpfstabilität: bei allen Lifts mit der Langhantel und generell beim Umgang mit schweren Lasten. Gleich danach folgt die Regel, Lasten immer so nah wie möglich am Schwerpunkt zu bewegen. Wie du für stabile Gelenke sorgst, erklärt das 3. Prinzip. Beendet wird ein Lift immer mit einer vollen Streckung. Die richtige Atmung, im Einklang mit dem Bewegungsablauf, erhöht deine Performance.

### MERK DIR DAS

Die Rumpfspannung ist das Alpha und Omega (Anfang und Ende) jeder starken Bewegung! Die Atmung ist für den Kraftfluss ebenfalls wichtig, doch sie kommt erst an zweiter Stelle und muss sich der Rumpfspannung unterordnen. Wir sind hier schließlich beim Krafttraining und nicht beim Apnoetauchen.

- Prinzip 1: Rumpfstabilität
- Prinzip 2: Auf Linie bleiben
- Prinzip 3: Stabile Gelenke
- Prinzip 4: Vollstreckung
- Prinzip 5: Atmung

Bevor ich dir die Techniken der Basic-Lifts erkläre, werde ich dich jedes Mal an diese fünf Prinzipien erinnern. Doch keine Sorge, das wird nicht langweilig: Jeder Lift hat seine Besonderheiten, Schwerpunkte verschieben sich und der Flow ist sensationell, wenn du einen Lift technisch sauber beherrschst und immer höhere Gewichte bewältigst.



## PRINZIP 1: RUMPFSTABILITÄT

Durch den Powerlift kannst du deiner Rumpfspannung ganz bewusst nachspüren: Achte darauf, wie dein Rumpf seine Neigung verändert und dennoch stets stabil bleibt – fest verankert. Brustkorb und Becken sind »Diplomaten« und behalten ihre Neutralität bei – weder öffnen sie sich, noch schließen sie sich.

Nicht zum Rumpf, aber zur Wirbelsäule gehört der Hals. Achte bei allen Übungen darauf, auch die Halswirbelsäule neutral zu halten – im Einklang mit der Rumpfwirbelsäule. Verankere den Kopf an Brustkorb und Becken **1** und **2**. Schau weder zu Boden noch an die Decke. Der Blick sollte aber auch nicht haltlos umherirren. Halte ihn und somit dich möglichst fokussiert. Leicht auf und ab darf er sich bewegen: auf der Linie.

## PRINZIP 2: AUF LINIE BLEIBEN

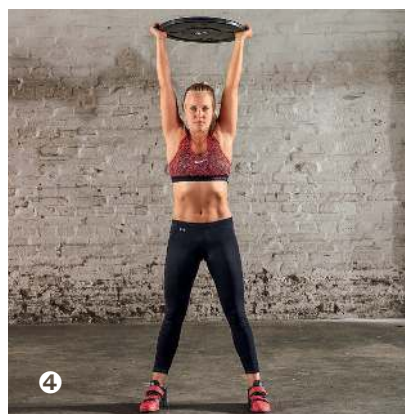
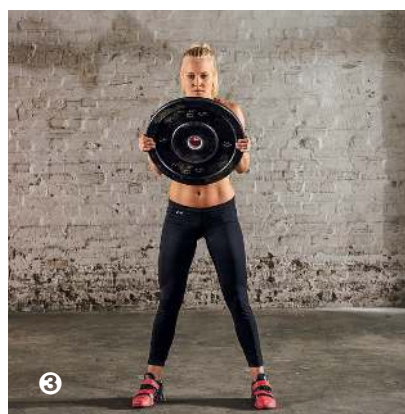
Bei allen Langhantelübungen ist es das höchste Ziel, die Hantel perfekt vertikal und möglichst nah am Schwerpunkt des Körpers zu bewegen. Je näher, desto schwerere Gewichte kannst du bewältigen **3**. Bewegst du die Hantel von deinem Schwerpunkt weg, entsteht eine enorme Hebelwirkung, die dich aus dem Gleichgewicht bringt. Wahre Kraft liegt in der Ruhe, in der Mitte – also im Gleichgewicht – und lässt sich nur dann maximal entfalten, wenn die Bewegung in der Mitte stattfindet.

Deshalb versucht man beim Kampfsport den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen und deswegen trägst du schwere Einkaufstüten mit hängenden Armen nah am Körper und nicht mit ausgestreckten Armen vor deinem Körper.

Führe die Scheibe oder das Buch zur Probe einmal mit gestreckten Armen über deinen Kopf **4**! Das ist viel schwerer. Bereits mit einer Zehn-Kilo-Scheibe wird es stark fordernd. Bewegst du die Scheibe wieder körpernah, in Nähe deines Schwerpunkts, dann werden die zehn Kilo plötzlich ganz leicht. Die Botschaft dieses Experiments: Gewicht ist nicht gleich Gewicht. Gewicht ist relativ! Wie »schwer« es ist, hängt davon ab, wie du es bewegst. Und deine Stärke hängt davon ab, wie du dich bewegst – ob du im Gleichgewicht bist!

Das wesentliche Bewegungsprinzip für künftige und gesunde Spitzenleistung besteht darin, die perfekt koordinierte Bewegung deines Körpers und die physikalisch ideale Bewegung der Langhantel miteinander zu harmonisieren. Kurz: Finde zunächst deine Mitte und bewege dann die Hantel darin. Das ist die Linie – bewahre sie! Jeder Verstoß gegen die Linie wird mit Schwäche und erschwerten Gewichten bestraft.

Du bewegst das Gewicht immer auf einer vertikalen Linie nahe an deinem Körper.



seitlich



## PRINZIP 3: STABILE GELENKE

Das Nach-außen-Rotieren der Beine sorgt für Stabilität im Unterkörper. Alle beteiligten Gelenke – von den Füßen bis zu den Hüften – profitieren von einer maximalen Stabilität während der Bewegung. Und die erreichst du, indem du deinen Gelenken ihren Spielraum nimmst.

Jedes Gelenk verfügt über einen gewissen Spielraum. Er puffert unerwartete und unsaubere Bewegungen beim Toben, Tanzen, Kämpfen und Fallen. Wären unsere Gelenke lediglich Scharniere, würden wir uns starr wie Roboter bewegen. Dieser Spielraum kostet aber auch Stabilität und – wie du dir sicher denken kannst – auch Kraft. Für die Langhantel Basics brauchst du maximale Kraftübertragung, also musst du deinen Gelenken ihren Spielraum nehmen, um so viel Stabilität und Kraft wie möglich zu generieren. Dies gelingt in Kugelgelenken – etwa in der Schulter und der Hüfte –, indem du den Oberarm beziehungsweise Oberschenkel nach außen rotierst. Durch das »Festzurren« der Bänder (an denen die Knochen im Gelenk hängen) »verschraubt« sich der Gelenkkopf in der Gelenkpfanne und erhält einen stabilen Platz, um maximale Kraft zu übertragen. Probiere es gleich mal aus!

### Verschraubung

Stell dich ganz locker hin und wackle mit den Beinen hin und her: ziemlich labil. Nun »schraubst« du deine Oberschenkel in die Hüfte – den rechten im Uhrzeigersinn, den linken entgegengesetzt. Durch diese Außenrotation öffnen sich deine Schenkel und zeigen leicht nach außen. Spüre, wie deine seitlichen hinteren Oberschenkel und die Gesäßmuskeln aktiv werden. Versuch jetzt zu wackeln: viel stabiler!

Nun geh in die Knie und führe eine Kniebeuge aus. Ganz wichtig: Behalte die Verschraubung bei!

Deine Beine sind verschraubt also nach außen rotiert ❶.

### FAZIT

Das Ausstellen der Beine ist nicht der wesentliche Part, sondern der äußere Maßstab für das innere Verschrauben.

## Knie nach außen

In Folge werden sich deine Knie nach außen bewegen und sichtlich stabiler anfühlen **1**. Viele Trainer geben intuitiv die Anweisung: »Drück die Knie nach außen!«, ohne zu wissen, warum dies von Vorteil ist. Das Problem: Manche drücken nur die Knie nach außen, ohne die Oberschenkel zu verschrauben. Damit fehlt der wesentliche Part!

## Erzwungene Rotation vermeiden

Manche glauben, selbst die Unterschenkel oder gar die Füße müssten stark nach außen gedrückt und fest im Boden verschraubt werden. Das geht zu weit. Führ es dir selbst vor Augen: Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk mit viel Spielraum. Hier ist das Verschrauben wesentlich. Hier wird auch am meisten Kraft übertragen. Zur Erinnerung: Hüften und Schultern sind Primärgelenke und Hauptbeweger. Knie und Ellenbogen aber vollenden die Bewegung nur, sie sind Sekundärgelenke, die eher wie Scharniere funktionieren: auf und zu, strecken und beugen. Sie haben weit weniger Spielraum als die Kugelgelenke der Hauptbeweger. Deswegen müssen sie auch nicht verschraubt werden – was bei einem Scharniergelenk auch nicht möglich ist; eher verkantet es. Die noch wirkende Rotation von Oberarm und Oberschenkel reicht vollkommen, um überflüssigen Spielraum zu nehmen.

Überflüssige und erzwungene Rotation geht zu weit. Die Gelenke werden dann nicht stabilisiert, sondern überfordert. Das äußert sich auch durch eingeschränkten Bewegungsumfang und fehlende Kraft: Das zentrale Nervensystem spürt die Bedrohung und hemmt den Kraftoutput. Also lieber Leser, lass dir von den »Profis« nichts einreden, schalt den eigenen Kopf ein und meistere auch dieses Kunststück: die gekonnte Außenrotation der Primärgelenke bei gleichzeitig sauberer Bewegung der Sekundärgelenke!

Probiere ruhig auch mal die Alternativen: die Kniebeuge ohne verschraubte Beine **3** und mit nach innen rotierten oder gekippten Beinen **4**.

Beide Varianten wirst du bei ungeschulten Athleten sehen: Die normale, da nur wenige von allein

## nach außen verschraubt



## nach innen rotiert



auf das Verschrauben der Oberschenkel kommen. Die nach innen gekippte, da diese Fehlhaltung entsteht, wenn das Gelenk nicht stabilisiert und der Körper zugleich mit dem Trainingsgewicht überlastet ist. Die Spannung fehlt, in Folge klappt das System zusammen: Die Beine rotieren nach innen und zeigen ein X **2**; nicht selten kollabieren auch die Fußgelenke und kippen nach innen. Die ordentliche Rotation der Oberschenkel behebt das Problem **5**. Sie stabilisiert die Hüftgelenke und spannt den Unterkörper bis zur Fußkante.

## PRINZIP 4: VOLLSTRECKUNG

Sind wir hier angelangt, haben wir die Bewegung vollbracht. Früher wurde einem erklärt, dass man nun auf keinen Fall die Gelenke strecken soll, um Knochenverschleiß zu verhindern. Heute weiß man es besser:

Alle Strukturen des passiven Bewegungsapparats sind lebendig und wachsen am Widerstand. Mehr noch: Sie leben erst durch den Wechsel von Be- und Entlastung. Wird ihnen dieser »Wechsel« verwehrt, ergeht es ihnen wie dem mittellosen Studenten: Sie verhungern zusehends, sind ständig überfordert und bauen spürbar ab. Damit dies nicht geschieht, müssen sie umfassend belastet werden. Nur so – und nicht durch Schonung – entfalten sie ihr volles Potenzial. Das bedeutet für dich: Strecke alle Gelenke nach jeder einzelnen Wiederholung durch (ohne sie zu überstrecken!) und belaste die Strukturen des passiven Bewegungs-





apparats – auf dass sie heilen und wachsen mögen. Dabei sind die vier Bewegungen perfekt gewählt: Heben und Ziehen belasten durch Zug primär die Faszen und Sehnen; Beugen und Drücken belasten durch Druck primär die Knochen, Bänder und Gelenke.

Am Ende wird der gesamte Körper gestreckt.

## PRINZIP 5: ATMUNG

Die korrekte Atmung im Einklang mit der Bewegung ist eine Kunst für sich. Wegen der hohen Rumpfspannung musst du lernen, in den Bauch und in die Flanken zu atmen – ohne dich aufzuplustern. Aktiviere dazu dein Zwerchfell!

So geht's: Spann den Rumpf und atme dann tief, gleichmäßig und kraftvoll in den Bauch ein und wieder aus. Führe dazu eine leichte Fitnessübung aus: Kniebeugen, Liegestütze ... Falls du sitzt: Drücke mit deinen Armen die Luft vor dir weg. Das hat was von Tai Chi. Atme dabei im Einklang mit der Bewegung: Einatmend ziehst du die Luft und die Arme zu deinem Körper hin. Ausatmend drückst du deine Arme vom Körper weg und die Luft hinaus.

Ungeschulte Athleten machen den Fehler, dass sie vor einer großen Anstrengung ganz besonders tief einatmen, dabei den Brustkorb aufplustern ... und die Rumpfspannung verlieren. Wenn du aber ohne Rumpfspannung in die Bewegung gehst, wirst du sie in der Bewegung auch nicht mehr finden. Du musst sie schon mitbringen.

»BÄM!«

... um es mit Bruce Lee zu sagen. Jetzt hast du alles Wesentliche gelernt, und dabei sind es nur 5 Schritte:

1. Rumpfspannung ist heilig!
2. Wahre den Schwerpunkt!
3. Verschraube die Hauptbeweger!
4. Vollstrecke jede Wiederholung!
5. Atme im Einklang mit der Bewegung!

Das ist alles, und doch machen das fast alle Trainierenden – zumindest teilweise – falsch. Das Gemeine daran: Eine einzige Nachlässigkeit führt dazu, dass das Gesamtsystem instabil wird, das zentrale Nervensystem den Kraftoutput hemmt, du mit lächerlichen Gewichten herumhantelst und dich womöglich auch noch verletzt. Kein Wunder, dass Hanteln so einen schlechten Ruf haben.

Willst du das Buch nicht lieber in die Ecke schmeißen und wieder an Fitnessgeräten und Seilzügen trainieren? Das ist so schön einfach und man kann fast nichts falsch machen. Oder entscheidest du dich für die Vorteile des Langhanteltrainings und die umfassende, aber einfache Schule der Langhantel Basics mit enormer Hebelwirkung auf dein gesamtes Leben? Na, wenn du mich fragst, ist die Entscheidung klar.

Prinzipiell weißt du jetzt alles Wesentliche. Nun schauen wir uns an, wie die Prinzipien in der Praxis funktionieren, und entdecken die Ausnahmen, die sie bestätigen.

## Überkopfkniebeuge

Die technisch fordernde Variante. Das Gewicht wird an den gestreckten Armen über dem Kopf stabilisiert und dann gebeugt **1** und **2**. Dies gelingt nur mit gesunden Schultern, einer mobilen und zugleich stabilen Wirbelsäule und einer voll beweglichen Hüfte. Die Überkopfkniebeuge ist der Lackmустest für einen gesunden, mobilen und koordinierten Bewegungsapparat! Probier es aus. Schnapp dir den Besenstil oder die Stange, halt sie über den Kopf und beuge. In 8 von 10 Fällen wird dir das nicht sauber gelingen. Meist mangelt es an der Rumpfstabilität, oft aber auch an:

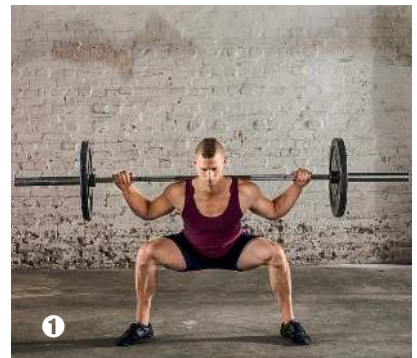
- **Mobilität und Stabilität in der Schulter – beim Drücken.**
- **Mobilität in der Brustwirbelsäule – beim Halten.**
- **Verkürzte Hüftstrecke – kippen das Becken, runden den Rücken.**
- **Verkürzte Adduktoren – verhindern das Ausstellen der Knie.**

Wenn etwas »verkürzt« ist, bedeutet das nicht, dass ein Muskel einen Teil verloren hat. Er ist nur an den Alltag angepasst und »verwächst« mit den täglichen Haltungen und Bewegungen. Monotone Haltungen und Bewegungen über kurzen Bewegungsumfang führen dazu, dass der Muskel und sein Bindegewebe insgesamt verkümmern und »verfilzen«. Entsprechend verhärtet er und verliert seine natürliche Beweglichkeit. Langfristig geschieht dies auch mit den umliegenden Gelenken. Die Überkopfkniebeuge zeigt dir, wie sehr du davon betroffen bist – und wie wichtig umfassendes Mobilitätstraining mit großräumigen schwingenden und wippenden Bewegungen in allen Gelenken ist!

Die Verbesserung deiner Mobilität unter Belastung ist der wesentliche Benefit der Überkopfkniebeuge! Dennoch ist sie komplex, fordernd und nur mit verhältnismäßig wenig Gewicht durchführbar. Sie mit schweren Gewichten auszuführen ist nur etwas für Profis.

## Sumo-Kniebeuge

Ähnlich dem Sumo-Heben wird der Bewegungsumfang hier durch die besonders weite Beinstellung verkürzt. Der Oberkörper bleibt weitestgehend aufrecht **1** und **2**. In Kombination mit der zusätzlichen Stärke durch die Adduktoren können auch hier besonders schwere Gewichte gebeugt werden. Der Trainingsnutzen ist jedoch geringer als bei den anderen Varianten und die Scherkräfte im Knie sind kritisch. Aus diesem Grund wird diese Übung nur von Powerliftern ausgeführt, bei denen das Gewicht an erster Stelle steht. Das ist der Unterschied zwischen Leistungs- und Gesundheitssportlern. Leistungssport fängt dort an, wo die Gesundheit aufhört. Denke immer daran, solltest du in einem Leistungszentrum oder Kraftverein mit Wettkampfsportlern trainieren, jedoch die ganzheitliche Entwicklung und die Gesundheit im Blick haben!





### Kniebeuge mit gestreckten Beinen

Eigentlich ein Ding der Unmöglichkeit, aber manche schaffen es doch. Sie schultern das Gewicht, bringen das Becken nach hinten, beugen den Rumpf nach vorne und richten sich wieder auf. Oder: Sie strecken aus der tiefen Beuge nur die Beine, lassen den Rumpf vorne **1** und richten ihn anschließend auf **2**. Meist ist dies ein Beugeversuch mit verunglückter Dynamik. Wie beim Heben können die Sekundärgelenke die Primärgelenke austricksen: Dies erkennt man daran, dass die Knie sich strecken, während Rumpf und Hantel vorne bleiben – statt sich mit nach oben zu bewegen. Am Schluss sind die Sekundärgelenke gestreckt und die Primärgelenke werden mit der gesamten Arbeit allein gelassen. Auch in diesem Fall gilt (wie in jedem Fall falscher Dynamik): Weniger Gewicht – mehr Technik, bis die Hauptbeweger dominieren!

### »Good Morning«

Aus jedem Sonderfall wird eine Übung: Beim Heben entsteht daraus das Kreuzheben mit gestreckten Beinen. Und das Beugen mit gestreckten Beinen wird als »Good Morning« bezeichnet. Dabei wandert der Schwerpunkt der Hantel nach vorne und der lange Hebel des Oberkörpers sorgt dafür, dass leichte Gewichte schwer werden. Das ist das Standardproblem ungeschulter Athleten beim Beugen: Die Hantel bewegt sich nicht über dem Schwerpunkt des Körpers, sondern davor. Die gefühlte Last wandert in Richtung Zehen. Man muss viel Kraft investieren, um das Gleichgewicht zu halten; nur wenig bleibt zum Beugen. Mach es besser: Wahre die Linie! Gleiche eine Vorwärtsneigung des Rumpfes stets durch eine Rückwärtsbewegung des Beckens so aus, dass sich die Hantel stets über deinem Mittelfuß bewegt wie in einem vertikalen Spalt.



# LIFT FOR LIFE!

Training mit der Langhantel ist progressives Ganzkörperworkout für innere und äußere Stärke. Der zusätzliche Widerstand potenziert den Effekt auf Muskulatur und Bewegungsapparat. Go for it!

- ▶ **Die Basics:** von der Ausrüstung bis zum perfekten Powerlift
- ▶ Viele Praxistipps rund um **Motivation und Zielsetzung**
- ▶ Schritt für Schritt die körperliche und mentale **Leistung erhöhen**

Ein Rundumcoaching zur gezielten Figurstraffung und für mehr Kraftausdauer –  
**für Männer und Frauen  
mit Mut zu Gewicht!**



WG 464 Fitness  
ISBN 978-3-8338-5856-7



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**