Kraft – Langhantel: Umsetztechnik für Einsteiger

Wer regelmässig ein optimales Krafttraining durchführt, gelangt im Sport zu besseren Leistungen. Dies ist eine vorbereitende Technik-Übung für das spätere Umsetzen mit höheren Zusatzgewichten.

Stange fassen und korrekte Hebestellung einnehmen (Rücken aufrichten und Blick geradeaus). Beine (bis in den Zehenstand) und Hüfte explosiv strecken und die Stange nahe dem Körper hoch ziehen. Im höchsten Punkt das Gewicht «umsetzen», d.h. auf die Brust und die Handgelenke ablegen (Handgelenke «umklappen»). Mit den Beinen leicht abfedern. Den Rumpf während der ganzen Übung stabilisieren.

Zuerst Basics, dann Klassiker – Die Grundtechnik dieser Übung kann isoliert eingeübt oder z.B. als Station in ein Circuittraining eingebaut werden. Erst wer die Grundtechnik ohne oder mit wenig Gewicht beherrscht und dabei den Rumpf stabil halten kann, darf mit zusätzlichen Gewichten arbeiten. Dies geht nicht von heute auf morgen, sondern ist eine Frage des kontinuierlichen Trainingsaufbaus.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO