

# DAS KREUZHEBEN

## FEHLERANALYSE UND TRAININGSPLÄNE

Von Andreas Hadel

Für jeden ernsthaften Athleten, egal ob sein Ziel eine spektakuläre Muskelentwicklung oder außergewöhnliche Kraftfähigkeit ist, wird früher oder später das Kreuzheben zum Prüfstein, den es zu bestehen gilt. Das Potential, das diese fundamentale Übung des Eisensports in sich birgt, ist zu groß und zu vielschichtig, als das sie ein ambitionierter Sportler auf Dauer vermeiden kann.

Im BMS-Magazin Nummer 11 haben wir uns schon einmal intensiv mit dem Kreuzheben befasst und sind dabei auf die wesentlichen Charakteristika dieser für viele Kraftsportarten wichtigen Übung eingegangen und haben die richtige Technik erläutert. Diesen Artikel können Sie übrigens auch auf der Internetseite [www.bmsshop.de](http://www.bmsshop.de) noch einmal nachlesen.

Heute werfen wir nun einen genauen Blick auf das übliche Rüstzeug, das Sie für ein hartes Kreuzhebetraining gut gebrauchen können. Außerdem geben wir Ihnen eine Fehleranalyse in die Hand, mit der Sie schnell ihre eigenen Schwachstellen im Bewegungsablauf ausmachen und beheben können. Schließlich stellen wir Ihnen einige ausgewählte Beispiele der erfolgreichsten Trainingsprogramme von Top-Athleten wie John Inzer und Doug Hepburn vor.

### Die Ausrüstung

Für das Kreuzheben braucht man eigentlich keine besondere Ausrüstung. Es gibt jedoch einige nette Dinge, auf die Sie nutzen sollten, um ein paar Kilogramm zusätzlich in die Höhe heben zu können.

#### *Magnesia*

Der Gebrauch von Kreidepulver oder Magnesia sollte ernsthaften Kraftsportlern so selbstverständlich sein, wie das tägliche Zähneputzen. Weder Hakengriff noch Ober- und Untergriff werden Ihnen einen stabilen Halt verschaffen, wenn Sie im Zuge des harten Trainings schweißgebadet vor der Hantel stehen und damit auch mit hoher Wahrscheinlichkeit feuchte Handflächen haben. In Kraftsportvereinen ist der Gebrauch von Magnesia in der Regel kein Problem. In einigen Fitness-Studios leider schon eher. In einem solchen

Fall sollte man zu speziellen Sprays greifen, die trockene Hände versprechen. Notfalls hilft es ebenfalls die Hände vorher mit Küchenpapier trocken zu reiben.

#### *Gewichthebergürtel*

Studien haben gezeigt, dass Gewichthebergürtel erst ab einer Last, die circa 85-90% des Maximums entspricht, unterstützend wirken. Bei Gewichten unter diesem Wert, führt das Tragen eines Gewichthebergürtels dazu, dass die Rumpfmuskulatur ihre Aktivität verringert. Wenn eine starke Rumpfmuskulatur zu Ihren Zielen gehört, sollte daher bei Ihnen ein Gürtel nicht sehr häufig zum Einsatz kommen. Hingegen Athleten, die bereits über einen kräftigen Rumpf verfügen und daher aus Symmetrieaspekten nicht diesen Bereich noch stärker ausbilden wollen, sollten bereits bei niedrigen Lasten einen Gürtel tragen.

#### *Kreuzheberanzug (Deadlift Suit)*

Im Kraftdreikampf sind bestimmte Einteiler zugelassen, die auf Grund der Stoffbeschaffenheit und der besonderen Vernäherung eine unterstützende Wirkung für den Athleten beim Kreuzheben liefern. Kraftdreikämpfer, die Wettkämpfe mit solcher Ausrüstung bestreiten wollen, sollten spätestens ab der fünftletzten Woche der Wettkampfvorbereitung damit trainieren, um sich spezifisch auf den Einsatz vorzubereiten. Wegen der entlastenden Wirkung auf die beanspruchte Muskulatur ist die Verwendung von Kreuzheberanzügen für Bodybuilder nicht sinnvoll.

#### *Kniebandagen*

Hierbei handelt es sich ebenfalls um einen Ausrüstungsgegenstand der Kraftdreikämpfer und Strongmen vorbehalten sein sollte. Kniebandagen können in der Kniebeuge eine theoretische Leistungssteigerung von 20% bedeuten. Beim klassischen Kreuzheben ist zwar die Hüft- und Knieposition in der Startstellung dem tiefsten Punkt der Wettkampfkniebeuge ähnlich, trotzdem ist von einer Kniebandagenverwendung abzuraten. Da sich der Schwerpunkt der Hantel vor dem Körper befindet, würden Kniebandagen ein



zu frühes Durchstrecken der Knie begünstigen und die Hüfte so nach oben bringen, wodurch Sie in eine denkbar schlechte Hebehaltung gelangen.

Beim Kreuzheben im Sumostil wäre der Einsatz bedingt empfehlenswert, da hier die Hantel sich näher am Körperschwerpunkt befindet und zudem die Beine nicht so stark gebeugt werden müssen wie bei der klassischen Variante.

### **Schuhe**

Das passende Schuhwerk für das Kreuzheben verfügt idealerweise über eine flache und dünne Sohle. Achten Sie ferner darauf, dass die Innensohle nicht nachgibt. Joggingschuhe sind daher nicht für das Kreuzheben geeignet, da sie auf Grund ihrer Polsterung nachgeben. Dadurch wird die Belastung, die von der Hantel auf Ihre Füße wirkt ungleichmäßig verteilt.

## **Die richtige Ernährung**

Genauso wichtig wie das, was Sie in Ihrer Trainingstasche haben, ist das, was Sie in Ihrem Körper haben. Mit einem leeren und knurrenden Magen können Sie nicht allen Ernstes sensationelle Trainingserfolge erwarten. Sorgen Sie dafür, dass Sie eine allgemein gesunde Ernährungsweise an den Tag legen und decken Sie Defizite mit dem Einsatz von Supplementen ab, um eine schnelle und vollständige Regeneration zu gewährleisten.

## **DIE FEHLER-ANALYSE**

Es gibt eine Reihe typischer Fehler, die beim Kreuzheben auftauchen können. Einige zeigen unmissverständlich eine Schwachstelle auf. Wiederrum andere können mehrere Ursachen haben. Hier folgt nun eine Auflistung der häufigsten Probleme beim Kreuzheben und deren Lösungsmöglichkeiten.

### **Die Fersen bleiben in der Startposition nicht am Boden**

Das deutet auf eine zu geringe Flexibilität der Bein- und Hüftmuskulatur hin. Dehnen Sie regelmäßig Waden, Beinbizeps und Gluteus. Solange Sie wegen der mangelnden Flexibilität Kreuzheben noch nicht über den vollen Bewegungsradius ausführen können, sollten Sie auf partielle Wiederholungen ausweichen, indem Sie die Hantel auf Blöcken oder in einem PowerRack erhöht positionieren.

Dieses Problem könnte aber auch daher resultieren, dass Sie in der Startposition zu weit in die Hocke gehen. Deshalb

wäre es ratsam sich von einem Trainer oder erfahrenen Athleten einweisen zu lassen. Sie selbst können jedoch erkennen, ob Sie zu tief in die Hocke gehen, wenn sich Ihre Hüfte deutlich unter der Kniehöhe befindet.

### **Der Athlet macht beim Heben einen runden Rücken**

Entweder ist der Athlet technisch noch nicht vollkommen ausgebildet oder er hat eine Schwäche im mittleren Rücken (breiter Rückenmuskel, Trapezmuskel, Rautenmuskel und großer Rundmuskel). Gerade letzteres lässt sich mit ziemlich großer Sicherheit annehmen, wenn der Athlet auch bei anderen Rückenübungen oder bei Kniebeugen einen Rundrücken macht. Das gezielte Trainieren von Kraftumsetzen (Power Cleans), hohes Anreissen (High Pulls), vorgebeugtes Rudern und Klimmzüge mit weitem Griff helfen, diesen Rückenbereich zu stärken.

### **Der Athlet hat Probleme, die Hantel vom Boden zu bekommen**

In den meisten Fällen wurde schlicht ein zu schweres Gewicht gewählt. Wenn der Athlet jedoch nach der Anfangsphase praktisch ohne große Anstrengung die Hantel in die Höhe ziehen kann, deutet das auf eine zu schwache Beinmuskulatur hin. Kasten-Kniebeugen (Box-Squats), Kniebeugen mit Pause in der unteren Position und Wandkniebeugen sind dann die richtige Wahl und können innerhalb kurzer Zeit Abhilfe schaffen.

### **Der Athlet hat Schwierigkeiten, den Zug zu beenden**

Wenn bei den letzten Zentimetern arge Probleme auftauchen, ist in erster Linie die Trapezmuskulatur zu kräftigen. Schulterheben, dynamisches Schulterheben und partielles Kreuzheben in der oberen Position sind in diesem Fall die erste Wahl an Hilfsübungen.

### **Der Athlet kann die Hantel nicht bis zum Ende der Wiederholung halten**

Es liegt eindeutig ein zu schwacher Griff vor. Das gute an diesem Problem ist, dass man die Griffkraft relativ schnell mit Übungen wie dem Halten der Hantel auf Zeit, Unterarmcurls, Hammercurls und Handgelenksroller verbessern kann.

## **DIE BESTEN TRAININGSPROGRAMME**

Es gibt eine Vielzahl von Trainingsprogrammen, die auf dem Kreuzheben basieren. Die absolut besten möchte ich Ihnen abschließend vorstellen.



### Die Doppelschlag-Routine

Diese Routine sieht vor, dass Sie zweimal pro Woche Kreuzheben trainieren. Versuchen Sie alle zwei Wochen ihre Kreuzhebelastung um ein bis zwei Kilogramm zu erhöhen. Dabei ist folgende Trainingsaufteilung sowie Satz- und Wiederholungsschema vorgegeben:

#### Die Doppelschlag-Routine

##### Montag:

Kreuzheben	1x 5 mit 65% der RM
	1x 3 mit 80% der RM
	1x 3 mit 85% der RM
	1x 2 mit 90% der RM
	1x 2 mit 95% der RM
Dips	3x 8-12
Klimmzüge	3x 8-12
Beinstrecken	5x10-12
Curls	2x10
Trizepsstrecken	2x10
Sit Ups	4x20

##### Donnerstag:

Kreuzheben	1x 5 mit 65% der RM
	1x 3 mit 75% der RM
	1x 3 mit 80% der RM
	1x 2 mit 85% der RM
	1x 2 mit 90% der RM
Bankdrücken	3x 8-12
Überzüge	3x10-15
Beinpressen	4x 8
Konzentrationscurls	2x12
Kickbacks	2x12
Chrunches	4x20

### Kreuzheben im Doug Hepburn-Stil

Einer der Weltklassegewichtheber der fünfziger Jahre war Doug Hepburn, der ein einfaches aber schweres Training favorisierte und mit seinen Kraftleistungen seiner Zeit weit voraus war. An einem Tag in der Woche absolvierte er ausschließlich Kreuzheben. Zuerst führte er fünf schwere Einzelwiederholungen aus, reduzierte dann das Gewicht um 20-25 kg und hing noch einmal fünf Sätze zu fünf krachenden Wiederholungen ran. Immer wenn er die anvisierte Satzanzahl korrekt ausgeführt hatte, erhöhte er in der nächsten Einheit seine Gewichte. Diese Routine eignet sich hervorragend für die Erhöhung der Kreuzhebelastung und trägt effektiv zum Muskelzuwachs am gesamten Körper bei.

### Kreuzheben im Doug Hepburn-Stil

3-4 Aufwärmätze
5x1 mit 95% der RM
5x5 mit 80% der RM

Wenn Sie diese schwere Kreuzhebe-Einheit in Ihrem Trainingsplan integrieren möchten, achten Sie bitte darauf, dass Sie mindestens zwei Tage zwischen Ihrer Kreuzhebe- und Kniebeuge-Einheit haben.

### Kreuzheben mit John Inzer

Der Texaner John Inzer hat das Kreuzheben perfektioniert und mit seinem Equipment die Kraftdreikampfszene revolutioniert. Im Jahr 1992 zog er 340 kg in die Höhe, obwohl er selbst nur leichte 75 kg auf die Waage brachte. Inzer sieht den Schlüssel seines Erfolgs in dem regelmäßigen und konsequenten Trainieren von Singles. Sein ehemaliger Trainingspartner Tom McCullough verriet mir zudem, dass John ein Verfechter von Equipment ist und diese ebenfalls regelmäßig bei seinen Trainingseinheiten benutzt. Inzer plant seine Einheiten entlang eines Periodisierungsschemas mit wechselnden Intensitätsstufen, wobei er trotzdem immer Wert auf kurze und harte Trainingseinheiten legt und zudem Schnellkrafttraining berücksichtigt. Eine typische Kreuzhebe-Einheit mit John Inzer sah meistens folgendermaßen aus:

### Kreuzheben mit John Inzer

Aufwärmen:	2x6-10, 1x3-4, 3-4x1 Whg
Single:	1x1 mit 100% der RM
Abschluß:	3-5 Sätze zu 6-10 perfekten Wiederholungen

Die letzten Sätze mit leichteren Gewichten und absolut vorbildlicher Technik sorgten dafür, dass John sich die optimale Bewegungsausführung praktisch in sein Gehirn brannte und diese sogar bei schweren Maximalversuchen bewahren konnte.

### Der Zwölf Wochen Plan

Dieses Programm führt Sie gezielt über zwölf Wochen zu neuer Stärke und Größe. Beachten Sie, dass es sich aus zwei Phasen zusammensetzt, die sich alle drei Wochen abwechseln.

Die erste Phase zielt auf die Verbesserung der Schnellkraftleistung und stimuliert das Muskelwachstum, während in der zweiten Phase vornehmlich die Maximalkraft erhöht wird, um mehr Kraft für eine weitere Massephase zu entwickeln.

### Aufteilung der Phasen

Woche 1- 3:	Phase 1
Woche 4- 6:	Phase 2
Woche 7- 9:	Phase 1
Woche 10-12:	Phase 2

RM = Maximale Kraftleistung

## Training in Phase 1

### Montag:

Explosives Kreuzheben	8x 2 mit 60–70% der RM
Good Morning	4x12
Schrägbankdrücken	2x12, 2x6
Schulterdrücken	2x10
Trizepsstrecken im Liegen	4x10

### Donnerstag:

Breite Kniebeugen	8x 1 mit 90% der RM
Kastenkniebeugen	5x 2 mit 60% der RM
Kreuzheben mit gestreckten Beinen	3x 8
LH-Curls	3x10
Sit Ups	5x12

In der zweiten Phase reduzieren Sie die Wiederholungszahl zugunsten steigender Gewichte pro Woche in der folgenden Weise:

1. Woche in Phase 2: 3 Sätze zu 8 Wiederholungen
2. Woche in Phase 2: 3 Sätze zu 5 Wiederholungen
3. Woche in Phase 2: 3 Sätze zu 3 Wiederholungen

## Training in Phase 2

### Montag:

Kreuzheben (siehe Wochenschema)

Kastenkniebeuge	6x 3
Bankdrücken	4x 6
Seitheben	3x12
Dips aufrecht	3x10

### Donnerstag:

Beinpresse	3x12
Klimmzüge	4x10
HammerCurls	3x10
Sit Ups	5x12

## DER ÜBUNGSKATALOG

### Good Mornings

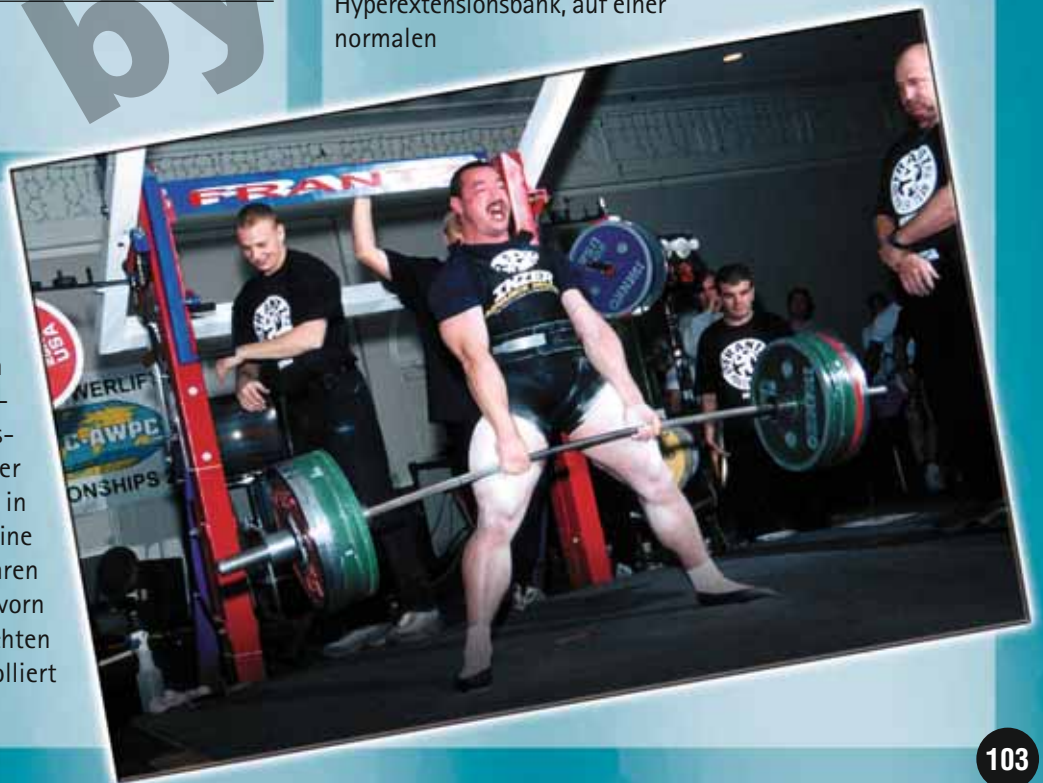
Der beste Weg um die Muskelgruppen zu stärken, die den Hauptanteil der Arbeit beim klassischen Kreuzheben leisten, ist das Trainieren von Good Mornings. Die Ausgangsstellung entspricht der der Kniebeuge. Gehen Sie nun etwas in die Knie, jedoch nicht weiter als eine Viertel Beuge. Beugen Sie nun Ihren Rumpf mit geradem Rücken nach vorn bis er parallel zum Boden ist. Richten Sie sich nun langsam und kontrolliert wieder auf.

### Kreuzheben mit gestreckten Beinen

Ebenfalls eine sehr gute Übung, um sich für das klassische Kreuzheben zu wappnen. Nehmen Sie hierzu die Hantel auf indem Sie eine normale Kreuzhebe-Wiederholung ausführen. Beugen Sie Ihren Rumpf nach vorn und senken Sie so kontrolliert und langsam das Gewicht ab. Achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung. Trotz des Namens dieser Übung sollten Ihre Knie während der Bewegung niemals komplett gestreckt sein, da sie sonst sehr hohen Scherkräften ausgesetzt werden. Besonders die Beinbizeps können durch das Kreuzheben mit gestreckten Beinen zu imposanter Größe gebracht werden. Auch bei dieser Unterform des Kreuzhebens kommt es auf die Verwendung schwerer Lasten an. Vielleicht haben Sie ja schon einmal Athleten gesehen, die diese Übung auf einen Block oder einer Bank stehend ausführen, um die Hantel tiefer absenken zu können und so eine stärkere Dehnung in den Beinbizeps zu erzielen. Dabei ist jedoch ein Rundrücken unvermeidbar, weshalb diese Ausführungsform nicht ganz ungefährlich ist. Wenn Sie vorhaben Ihre Beinbizeps auf diese Weise zu stimulieren, sollten Sie sich daher an leichtere Gewichte halten, die höchsten die Hälfte Ihrer üblichen Last entsprechen, die Sie beim Kreuzheben mit gestreckten Beinen verwenden.

### Hyperextensionen

Viele Athleten kennen diese Übung auch unter dem Namen Rückenstrecken und wissen, dass Sie damit gezielt den unteren Rücken und den Gluteus trainieren können. Da diese beiden Muskelgruppen sowohl beim klassischen Kreuzheben als auch beim Sumostil einen wesentlichen Teil zur Bewegung beitragen, ist sie unabhängig von dem gewählten Kreuzhebe-Stil regelmäßig zu trainieren. Sie können Hyperextensionen an einer speziellen Hyperextensionsbank, auf einer normalen



Hantelbank oder am Roman Chair ausführen. In allen Fällen positionieren Sie sich bäuchlings so auf der Bank, dass Ihr Oberkörper über das Bankende ragt. Fixieren Sie Ihre Füße indem Sie die dafür vorgesehene Polsterung nutzen. Wenn Sie Rückenstrecken auf einer Hantelbank ausführen möchten, kann Ihr Trainingspartner Ihre Füße festhalten oder aber Sie schnallen diese mit Ihrem Gewichthebergürtel an der Bank fest. Auch hier ist es wichtig, den Oberkörper langsam und kontrolliert abzusenken. Schwere Gewichte sind hier fehl am Platz. Ein Wiederholungsbereich von 8-20 Wiederholungen gilt als optimal.

In der Anfangsphase des Kreuzhebens spielt bei beiden Kreuzhebe-Stilen die Beinkraft eine übergeordnete Rolle. Wenn Sie sich entscheidend in dieser Phase verbessern wollen, sollten Sie sich an die folgenden drei Übungen halten:

### **Kastenkniebeugen (Box-Squats)**

Im Prinzip handelt es sich hierbei um Kniebeugen bei denen Sie sich auf eine Bank, einen Hocker oder Kasten setzen. Die Höhe des Kastens sollte etwas niedriger sein, als die Höhe Ihrer Oberschenkel, wenn sie parallel zum Boden wären. Schultern Sie die Hantel und gehen Sie wie bei Kniebeugen gewohnt in die Hocke. Setzen Sie sich dabei

### **Kniebeugen mit Pause**

Um in der Anfangsphase des Kreuzhebens überhaupt in der Lage sein zu können, die Trägheit der Hantel zu überwinden, muss man in der Hockposition hohe isometrische Kräfte erzeugen können. Diese können Sie besonders gut aufbauen, wenn Sie Kniebeugen mit einer Pause am unteren Punkt ausführen. Wählen Sie ein Gewicht, dass nicht mehr als drei Viertel Ihrer besten Kniebeugeleistung beträgt. In der Regel muss man das Gewicht sogar noch weiter reduzieren. Halten Sie bei jeder Kniebeuge-Wiederholung mindestens fünf Sekunden die Hockposition, um optimale Resultate zu erzielen.

### **Kniebeugen an der Wand**

Kniebeugen an der Wand erfüllen den gleichen Zweck wie Kniebeugen mit Pause und eignen sich hervorragend als Abschluss einer Trainingseinheit, um noch einmal ein ordentliches Brennen in den Beinen zu erzeugen. Lehnen Sie sich für die Ausführung mit dem Rücken an eine Wand oder einen PowerRack-Pfahl. Gehen Sie dabei soweit in die Hocke, dass der Kniewinkel 90 Grad beträgt und halten Sie diese Position für drei bis vier Sätze zu 15 Sekunden.



auf den Kasten, achten Sie aber darauf nicht die Spannung aus Ihrem Körper zu lassen. Dann richten Sie sich so kraftvoll wie möglich auf, indem Sie Ihre Füße hart gegen den Boden stemmen. Wenn Sie hiervon 6-8 Sätze zu 2-3 Wiederholungen mit einem Gewicht ausführen, das ungefähr 60 Prozent Ihrer maximalen Kniebeugeleistung beträgt, erhöhen Sie effektiv Ihre Explosivkraftfähigkeiten in der unteren Position des Kreuzhebens und auch der Kniebeuge.

Der Autor:

Andreas Hadel berät Kraftsportler jeder Leistungsstufe und kann unter [Andreas.Hadel@Power-on.TV](mailto:Andreas.Hadel@Power-on.TV) kontaktiert werden. Er ist Co-Produzent der DVD-Serie „Power on TV“ und schreibt regelmäßig Beiträge für die Sportrevue und das BMS-Magazin.