

WORLD OUT

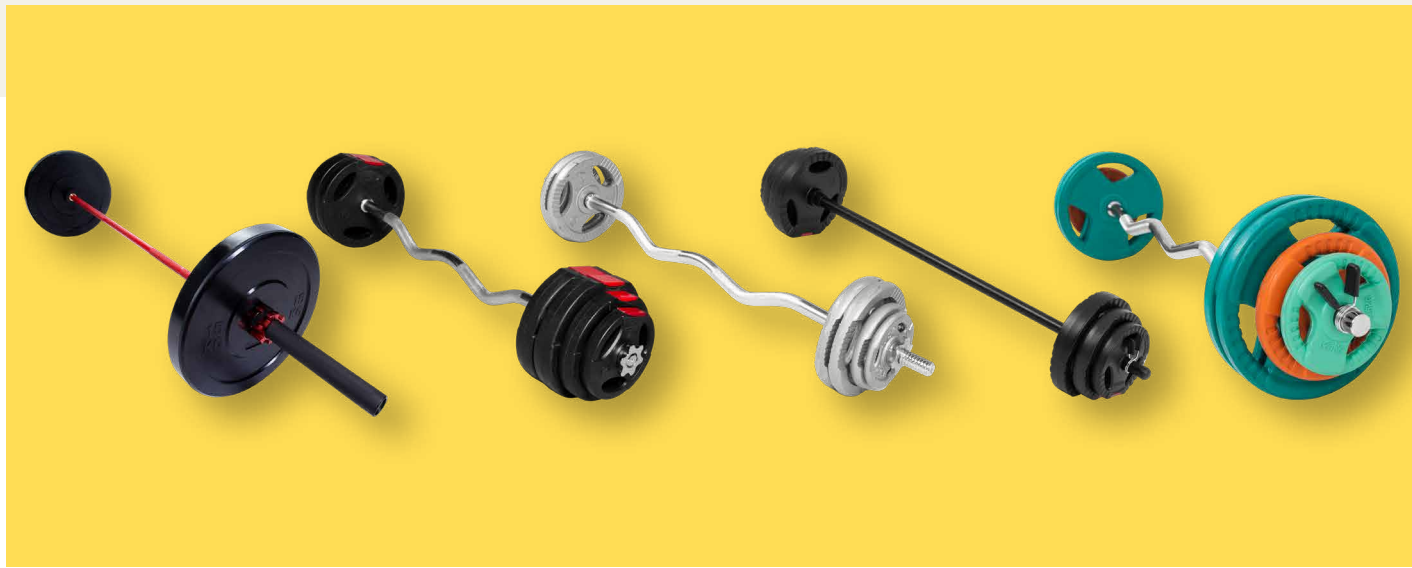


The Big Three – Die 3
Übungsklassiker für Dein
Krafttraining von
GORILLA SPORTS

Effektive und gelenkschonende Übungen für den kompletten Body

Bankdrücken, Kniebeuge und Kreuzheben – drei beliebte Übungen, die durch ihre komplexe Ausführung und ihren vielfältigen Variationen in keinem Krafttraining fehlen dürfen. Mit wenig Equipment und geringen Raum verhelpen sie zu einem effektiven Muskelwachstum und führen zu einer Steigerung der Kraftleistung. Nicht ohne Grund bildet das Trio gemeinsam die Disziplinen des Kraftdreikampfs (engl. Powerlift). Bei einer sauberen Durchführung und mit der richtigen Technik kann der komplette Körper mit einem geringen Zeitaufwand wirkungsvoll trainiert werden. Diese Zeiteffizienz resultiert durch die gleichzeitige Beanspruchung vieler Muskelgruppen. Der komplexe Bewegungsablauf, insbesondere beim Workout mit freien Gewichten, kräftigt die Zielmuskeln, stärkt die unterstützende Muskulatur und führt gleichzeitig zu einer Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts. Die mehrgelenkige Übungsausführung ist ein effektvolles Zusammenspiel, das zu einem vitalen und fitten Body verhilft und darüber hinaus einen funktionellen Bezug auf Alltagsbewegungen besitzt.

Um falsche Belastungen, Gelenkschäden und Verletzungen vorzubeugen, die durch inkorrekte Übungsausführungen entstehen können, folgen ausführliche Beschreibungen der 3 Grundübungen. Zudem werden noch beliebte Hilfsübungen der Big Three detailliert beschrieben, sodass durch Abwechslung und Sicherheit das gewünschte Trainingsziel schnellstmöglich erreicht werden kann.



I.

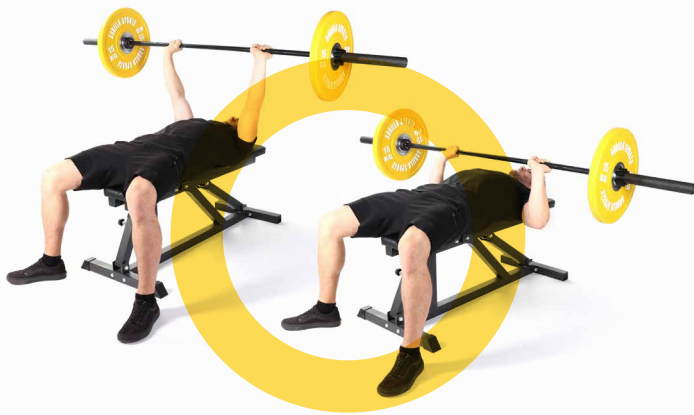
BANKDRÜCKEN (Bench Press)

Bankdrücken gehört zweifelsohne zu den Königsdisziplinen im Kraft- und Fitnesssport. Bench Press zählt zu den wichtigsten Grundübungen für einen trainierten Oberkörper und ist insbesondere beim männlichen (Hobby-)Sportlern sehr beliebt. Durch den komplexen Bewegungsradius wird die gesamte Brustmuskulatur, Schultern und Trizeps gestärkt. Ein effektiver Kraft- und Muskelaufbau ist das Trainingsresultat.

> Beanspruchte Muskeln:

- Hauptmuskulatur: Großer Brustmuskel, Trizeps
- Unterstützende Muskulatur: Deltamuskel

> Ziel: Muskelaufbau von Brust und Trizeps + Stärkung der Schultern



Klassisches Bankdrücken

- Lege Dich mit dem gesamten Oberkörper auf die Flachbank ab. Hinterkopf bleibt die gesamte Zeit über konstant abgelegt.
- Beine befinden sich im 90° Winkel und Füße stehen fest am Boden.
- Greife die Hantel etwa schulterweit im Obergriff und positioniere sie mit gestreckten Armen auf Brusthöhe.
- Atme ein und senke das Gewicht langsam und kontrolliert Richtung Brustwarzen ab.
- Stoppe kurz vorm Brustkorb.
- Halte die Körpermitte stabil und führe mit der Ausatmung die Langhantel explosivartig nach oben in die Ausgangsposition zurück.



Weites Bankdrücken

- Positioniere Dich wie bei beim klassischen Bankdrücken.
- Greife die Langhantelstange extra breit. Hände befinden sich im Obergriff knapp vor den Hantelscheiben.
- Führe den gewohnten Übungsablauf aus.

> **Benefit:** Durch die weite Griffbreite, mit einem größeren Handabstand, liegt der Schwerpunkt auf der Brust. Speziell die äußere Brustmuskulatur wird gefordert.



Schräg- Bankdrücken

- Stelle die Hantelbank in den gewünschten Winkel ein und lege Dich rücklings mit dem gesamten Oberkörper auf die Schrägbank ab.
- Beine sind angewinkelt und Füße stehen fest am Boden.
- Nimm die Langhantel im Obergriff etwas weiter als schulterbreit und halte das Gewicht mit gestreckten Armen senkrecht nach oben.
- Senke mit der Ausatmung die Hantel zur Brust ab und stoppe kurz vorm Brustkorb.
- Atme ein und führe das Gewicht in die Ausgangsposition zurück.

> **Benefit:** Mit der Einstellung des Winkels verändert sich der Übungsfokus. Umso steiler der Winkel der Hantelbank ist, desto mehr liegt der Trainingsschwerpunkt auf den oberen Teil der Brustmuskulatur.

II.

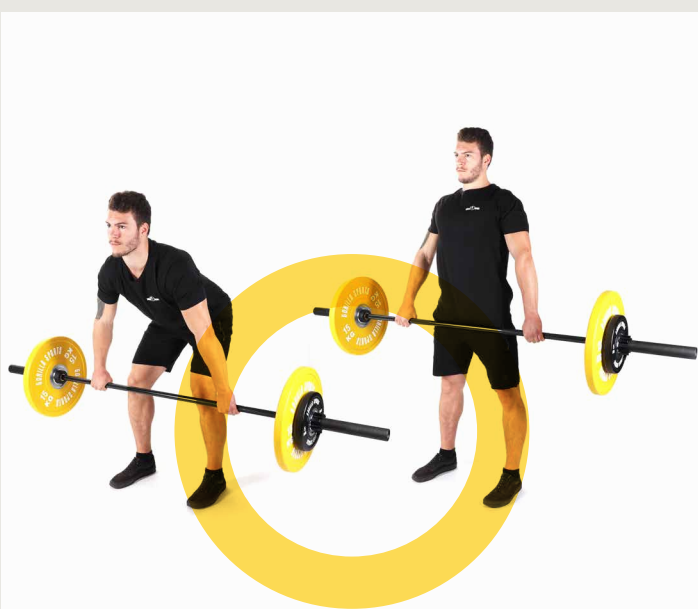
KREUZHEBEN (Deadlift)

Mit Komplexität und mindestens ebenso hoher Effektivität ist Kreuzheben eine geschätzte Übung im Fitness- und Bodybuilderspektrum, ebenso wie im Rehasport und in diversen Sportkursen. Primär werden Rückenstrecker, Bein- und Gesäßmuskel trainiert. Sekundär werden Arme und Rumpf gekräftigt, sodass Kreuzheben eine intensive Ganzkörperübung ist.

> Beanspruchte Muskeln:

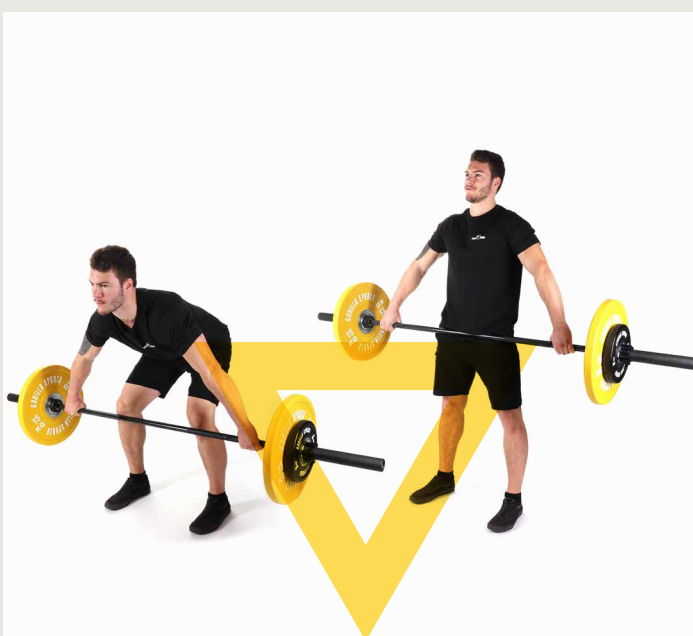
- Hauptmuskulatur: Rückenstrecker, vierköpfiger Oberschenkelmuskel, großer Gesäßmuskel
- Unterstützende Muskulatur: Langer Kopf des Bizeps, Halbsehenmuskel, Plattsehenmuskel

> Ziel: Für mehr Kraft an Beinen und Rücken + Aufbau der Gesäßmuskulatur



Klassisches Kreuzheben

- Stehe im hüftbreiten Stand und greife die Hantel im Obergriff schulterbreit.
- Schaue geradeaus und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Atme aus und beginne die Aufwärtsbewegung indem die Langhantel dicht am Körper entlang der Beine schnell und explosiv nach oben geführt wird.
- Richte den Rücken auf und strecke gleichzeitig die Beine um in eine aufrechte Position zu gelangen.
- Starte die Abwärtsbewegung, beuge leicht die Knie und senke gleichzeitig den Oberkörper mit einem geraden und angespannten Rücken langsam nach unten ab.
- Arme sind vollständig gestreckt und führen keine Bewegung aus.
- Stoppe die Langhantel kurz vorm Boden oder lege sie komplett ab.



Kreuzheben mit breitem Griff (Reißgriff)

- Stehe schulterbreit, neige den Oberkörper nach vorne und greife die Langhantel in doppelter Schulterbreite. Im Obergriff sind die Hände knapp vor den Hantelscheiben abgelegt.
 - Richte den Oberkörper auf, drücke dabei die Hüfte nach vorne und strecke die Brust raus. Gewicht liegt auf den Fersen.
 - Halte kurz die Position mit Blick nach vorne bevor die Hantel wieder zum Boden abgesenkt wird.
- > **Benefit:** Die breitere Grifftechnik vergrößert den Bewegungsradius, wodurch die Zielmuskeln intensiv und speziell trainiert werden und die gesamte Rückenmuskulatur gefordert wird. Zudem bereitet die Variante gut auf weitere Übungen aus dem olympischen Gewichtheben, wie dem Reißen (eng. Snatch), vor.



Kreuzheben mit Kreuzgriff

- Greife die Stange im Kreuzgriff - eine Hand umfasst im Obergriff und die andere im Untergriff die Langhantel.
 - Führe denselben Bewegungsablauf wie beim klassischen Kreuzheben durch.
- > **Benefit:** Die Griffart sorgt für einen sicheren Halt bei besonders hohem Gewicht.

III.

KNIEBEUGE (Squat)

Die Kniebeuge ist ein Übungsklassiker und gehört bei diversen Sportarten zum festen Trainingsrepertoire. Durch die Beanspruchung aller relevanten Muskeln der Beine und des Rumpfes, gewinnt der Unterkörper an Kraft und Stabilität. Zu den Zielmuskeln zählen der vierköpfige Oberschenkelmuskel (Quadrizeps), Beinbizeps und der Gesäßmuskel. Zudem sind Rückenstrecker und der dreiköpfige Adduktor als unterstützende Muskeln aktiv. Definierte Beine, ein straffer Po und ein Zugewinn an einem besseren und stabileren Körpergefühl folgen auf eine regelmäßige und korrekte Übungsausführung.

> Beanspruchte Muskeln:

- Hauptmuskulatur: Quadrizeps, großer Gesäßmuskel, Beinbizeps
- Unterstützende Muskulatur: Rückenstrecker, dreiköpfiger Adduktor

> Ziel: Muskelaufbau der gesamten Beinmuskeln + Straffung des Pos + Verbesserung der Stabilität



Klassische
Kniebeuge
(Back Squat)

- Positioniere die Langhantel am oberen Trapezmuskel oder lege sie auf die hinteren -Schultermuskeln ab.
- Greife die Stange weit, sodass die Arme einen 90° Winkel bilden und die Ellbogen zum Boden zeigen.
- Stehe im schulterbreiten Stand und drehe die Zehen leicht nach außen. Knie und Füße zeigen in dieselbe Richtung.
- Beuge langsam Hüfte und Knie und senke das Gesäß ab bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Fersen haften stets am Boden.
- Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und Knie befinden sich hinter den Zehen.
- Mit dem Schwerpunkt auf den Fersen werden die Beine langsam wieder gestreckt und das Gewicht mit der Ausatmung nach oben gedrückt.



Frontkniebeuge

- Stehe schulterbreit und lege die Stange auf dem vorderen Teil der Schultern, dem Deltamuskel, ab.
- Halte die Langhantel schulterbreit und im Untergriff. Ellbogen sind angewinkelt und zeigen spitz nach vorne.
- Griffalternative: Hände vor der Brust überkreuzen.
- Strecke die Brust raus und halte die Brustwirbelsäule aufgerichtet.
- Gehe mit geradem Oberkörper und leichter Hohlkreuzstellung in die bekannte Abwärtsbewegung mit anschließenden Aufrichten.

> **Benefit**: Schwerpunkt liegt auf dem vierköpfigen Oberschenkelmuskel und oberen Rücken, sodass eine aufrechte Haltung gefordert wird.

WORKOUT

Gorilla Sports Schweiz AG

www.gorillasports.ch

The Big Three – Die 3 Klassiker
unter den Grundübungen von
GORILLA SPORTS