

## Kniebeuge (Halbe Hocke: Gewichtheben)

Bei der Kniebeuge ist wichtig, dass nur die Weichteile der Beine trainiert und das Kniegelenk selber und der ganze Rücken möglichst geschont werden. Die oberflächlichen Muskeln im ganzen Oberkörper sollten entspannt bleiben und die Aktivität der tiefen Rumpfstabilisatoren zunehmen. Dies erreicht man in der sog. "Halben Hocke", der Haltung, die auch ideal und maximal Rücken entlastend beim Heben von Lasten ist (*physiopraxis 2011; 9(1): 30-33*). Deshalb kann dies auch als beste Haltung für das Gewichtheben angesehen werden.



**"Ganze Hocke"**

Wurde in der "alten Rückenschule" noch als richtig gelernt. Entspricht der alten Vorstellung, dass eine "Korsett-Bildung" (Gebrauch und Training der oberflächlichen Rumpfmuskeln) günstig ("entlastend") für den Rücken sei.

Heute weiss man, dass eben diese Haltung im argen Ungleichgewicht eine Tiefenaktivierung verhindert und den Zwischenwirbelraum arg komprimiert!



**"Halbe Hocke"**

Im Gleichgewicht mit entspannter Oberfläche und optimalster Aktivierung der tiefen Rumpfstabilisatoren. Damit die kleinste Kompression und Verkürzung des Wirbelraums - grösste Rückenschonung

Stellen Sie dazu die Füsse beckenbreit auseinander und parallel (nicht zu weit auseinander und auch keine nach auswärts gedrehte Füße, wie man häufig auf erläuternden Fotos sieht). Dann gehen Sie zuerst in die Hüften und noch nicht in die Knie (Man sollte also eher "Hüftbeuge" sagen!). Dies erreichen Sie am besten und mit grösster Entspannung der oberflächlichen Muskeln des Oberkörpers, indem man sich das Becken als eine Schublade vorstellt, die sehr entspannt und leicht horizontal nach hinten gleitet. Bauchwand, Gesäss und Hüften sind locker (Die Tiefe, nämlich der Transversusmuskel, etc. sind dann automatisch sehr aktiv.).

Der Schultergürtel befindet sich immer etwas weiter vorne als die Knie. Die Hüftgelenke sind also immer etwas mehr gebeugt als die Knie. Dadurch kommt das Gewicht in den Füßen automatisch mehr auf den Mittel- und Vorfuss: Die ganze Fuss-Längsfeder wird gespannt. Die Hüftfederung und diese Fussfeder entlasten die Knie enorm. Das Brustbein bleibt senkrecht und vorderster Punkt des Körpers. Der Kopf sitzt wie eine Boje auf der senkrechten Halswirbelsäule und der Schultergürtel liegt entspannt wie ein leichtes Joch auf dem Rumpf. Der Oberkörper bleibt so in seiner vorderen Mittellinie sehr lange und die Wirbelsäule sehr gerade.



Auch bei der Kniebeuge stellt man sich vor, man würde eine Kiste heben, die vor einem auf dem Boden steht. Man kommt dazu vor allem aus der Hüftbeugung und weniger aus den Knie mit den Händen bis an den Boden. Die Retourbewegung nach oben startet dann in den Füßen. Man stösst dabei vom Boden ab, indem man zuerst die Knie nach hinten bewegt und dann erst die Hüften nach vorne. Der Oberkörper macht dabei möglichst wenig Arbeit und bleibt vor allem in der Oberfläche (Bauchwand, Gesäss, Schultern,...) völlig entspannt.