

DR. AARON HORSCHIG
DR. KEVIN SONTANA UND TRAVIS NEFF

DIE SQUAT BIBEL

Der ultimative Guide zur perfekten Kniebeuge



riva

© des Titels »Die Squat-Bibel« (ISBN 978-3-7423-0530-5).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Vorwort	6
1 Erst die Bewegung, dann die Übung	10
Die »Bewegungslupe«	10
Die Kniebeugentechnik lernen	14
2 Technik für die Langhantel-Kniebeuge	23
Die richtige Körperhaltung bewahren	23
High-Bar Back Squat	29
Low-Bar Back Squat	36
Front Squat	40
Overhead Squat	46
3 Der Gelenk-für-Gelenk-Ansatz (joint by joint)	52
Beweglichkeit und Stabilität	53
4 Der stabile Fuß	59
Tests zur Fußstabilisation	60
5 Das bewegliche Sprunggelenk	63
Sprunggelenkversteifungen feststellen	63
Gelenkeinschränkung oder Weichgewebeverhärtung?	66
Beweglichkeitstraining	69
6 Das stabile Knie	73
Knieinstabilität feststellen	75
Korrekturübungen (Corrective Exercises)	76
7 Die bewegliche Hüfte	82
Hüftblockaden feststellen	83
Gelenkeinschränkung oder Weichgewebeverhärtung?	85
Beweglichkeitstraining	88
8 Der stabile Rumpf	95
Level 1 – kognitive Stabilität	96
Level 2 – Bewegungsstabilität	97
Level 3 – funktionelle Stabilität	99

9 Beweglichkeit in der Überkopfbewegung	101
Überkopfbeweglichkeit überprüfen	101
Beweglichkeitstraining	105
10 Das stabile Schulterblatt	112
Schulterblattinstabilität feststellen	113
Korrekturübungen (Corrective Exercises)	114
11 Squat-Mythen enttarnen	119
Sind tiefe Kniebeugen schlecht für die Knie?	119
Dürfen die Knie über die Fußspitzen hinausragen?	126
Fußspitzen nach vorn oder ausgedreht?	131
12 Squat-Wissenschaft	134
Biomechanik der Kniebeuge	135
Squat-Analyse 1.0	138
Squat-Analyse 2.0	145
Anhang	152
Dank	152
Quellenverzeichnis	154
Register	158