

ALEXANDER PÜRZEL

**„KNIEBEUGE
BANKDRÜCKEN
KREUZHEBEN**

**Mit funktioneller
Bewegungsanalyse
zur Peak Performance**

riva

INHALT

In den Bewegungen finden wir Antworten	6
Um Antworten zu bekommen, muss man die richtigen Fragen stellen	9
TALK THE TALK	15
Der Körper nimmt immer den Weg der größten Kraft	16
Bewegungen sind fast immer dreidimensional	34
Die kleinen Unterschiede beachten	43
Ihre Hilfsmittel auf dem Weg zum Bewegungsanalyse-Spezialisten	50
WALK THE WALK	59
Die Kniebeuge	61
Die fünf Prinzipien einer perfekten Kniebeugetechnik	62
Warum die richtige Kniebeuge-Strategie von entscheidender Bedeutung ist	72
Das Bankdrücken	79
Die Technik der Champions	80
Die vier Prinzipien einer perfekten Bankdrücktechnik	82
Das konventionelle Kreuzheben	97
Die fünf Prinzipien für die perfekte Technik im konventionellen Kreuzheben	98
Das Sumo-Kreuzheben	115
Das sechste Prinzip der perfekten Technik für das Sumo-Kreuzheben	117
ANALYZE YOUR WALK	121
Die Kniebeuge	123
Die perfekte Kniebeuge 1	124
Die perfekte Kniebeuge 2	126
»Too light weight, baby« Squat	128
»Hips first« Squat – »Hüftstrecker, übernehmen Sie«	130
»Good Morning« Squat – die Quads geben auf	132
»Try to escape« Squat – wenn Kraft- und Lastvektor nicht exakt entgegengesetzt sind	134
»Westside« Squat – dominante Hamstrings	136
»Twerk« Squat – a sexy thing ... not	138
»Butt Wink« Squat – der Wink mit dem Zaunpfahl	141
»Stripper« Squat – bleiben Sie lieber seriös	143
»Virgin« Squat – wenn sich Ihre Knie berühren wollen	146
»Hunchback« Squat 1 – something's gotta give	149
»Hunchback« Squat 2 – und wieder sind die Quads schuld	151
Das Bankdrücken	155
Das perfekte Bankdrücken 1	156
Das perfekte Bankdrücken 2	158
»Serratus« Bench Press – wenn die Brust nicht mehr will	160

»Who cares?« Bench Press – Beweglichkeit am Endanschlag	162
»Spot the Dot« Bench Press – den richtigen Ablagepunkt finden	165
»Westside« Bench Press – auch beim Bankdrücken ändern sich Meinungen	167
»Butt Lift« Bench Press – wenn Ihre Beine Ihrer Brust helfen	170
Das Kreuzheben	173
Das perfekte Kreuzheben	174
»Westside« Deadlift – pulling back	176
»Vinz« Deadlift – alles auf die Rückenstrecker	178
»Hip Lift« Deadlift – knees out, hips in	182
»Squat« Deadlift – nein, Kreuzheben ist keine Kniebeuge	184
»Round Back« Deadlift 1 – an der Beweglichkeit arbeiten	186
»Round Back« Deadlift 2 – Hüfte zu Rücken: »Übernehmen Sie!«	188
»Hunchback« Deadlift 1 – an der Beweglichkeit arbeiten, wieder einmal	191
»Hunchback« Deadlift 2 – competition mode on ... aber mit Risiko	194
»Hitching« Deadlift – never give up	197
»No Lat« Deadlift – Sie haben vergessen, den Champion auf die Party einzuladen, big mistake	200
Das Sumo-Kreuzheben	203
Das perfekte Sumo-Kreuzheben 1	204
Das perfekte Sumo-Kreuzheben 2	206
»Westside« Sumo Deadlift – und wieder geht's nach hinten	208
»Vinz« Sumo Deadlift – die Rückenstrecker, meine besten Freunde	210
»Stiff Legged« Sumo Deadlift – zu schwache Kniestrecker	212
»Squat« Sumo Deadlift – eine Strategie für Extreme	214
»Round Back« Sumo Deadlift 1 – und wieder liegt es an Ihrer Beweglichkeit	217
»Round Back« Sumo Deadlift 2 – Ihre Hüftstrecker bedürfen Ihrer Aufmerksamkeit ..	219
»Hunchback« Sumo Deadlift 1 – join the mobility club	222
»Hunchback« Sumo Deadlift 2 – all in	225
»Hitching« Sumo Deadlift – never let go	228
»No Lat« Sumo Deadlift – ohne Ihren Superstar werden Sie Ihr Potenzial nicht ausschöpfen	230
»Virgin« Sumo Deadlift – Ihre Kniegelenke können nicht außen gehalten werden ...	233

CREATE YOUR OWN WALK 237

The way to go	238
Übungsauswahl für die Kniebeuge	239
Übungsauswahl fürs Bankdrücken	244
Übungsauswahl fürs Kreuzheben	250
Übungsauswahl fürs Sumo-Kreuzheben	256
Auswahl allgemeiner Kräftigungsübungen	262

Über den Autor	264
Quellen	265
Register	269
Videübersicht	271