

WOLFGANG UNSÖLD

DIE PERFEKTE KNIEBEUGE

TECHNIK, METHODEN
UND VARIANTEN

riva

© des Titels »Die perfekte Kniebeuge« [978-3-7423-0274-8]
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

VORWORT VON PETER SOBOTTA

Mein Name ist Peter Sobotta, und ich bin professioneller Mixed-Martial-Arts-Kämpfer. Ich bin ein Pionier dieses Sports in Deutschland, wurde 2017 zum pound for pound besten MMA-Kämpfer Deutschlands gewählt und trete in der weltweit wichtigsten MMA-Organisation an, der Ultimate Fighting Championship (UFC). MMA ist der weltweit am schnellsten wachsende Sport und die UFC – die Champions League des MMA – die weltweit am schnellsten wachsende Sportorganisation der letzten 20 Jahre. Im Jahr 2016 wurde die UFC für 4,2 Milliarden Dollar verkauft. Diese hohe Summe ist ein Statement für die Entwicklung, die der Sport MMA in den letzten Jahrzehnten genommen hat.

2009 hatte ich meinen ersten Anlauf in der UFC, konnte mich jedoch nicht halten. Nach drei Punktniederlagen in Folge wurde 2012 mein Vertrag aufgelöst. Daraus habe ich viel gelernt – und mich wieder zurückgekämpft. Nach fünf Kämpfen kreuz und quer in Europa, von denen ich alle fünf vorzeitig mit meiner Lieblingstechnik – dem Rear Naked Choke – und damit einem Sieg beendet habe, wurde ich 2014 erneut von der UFC verpflichtet, die nach drei Siegen in vier Kämpfen bis heute mein sportliches Zuhause ist.

Kämpfen war schon immer ein großer Bestandteil meines Lebens. Mein Opa war Boxer, und so begann mein Training schon im Kindesalter in meinem damaligen Zuhause in Sosnica, Polen. Im Jahr 1990 sind wir nach Deutschland ausgewandert und hier ging mein Kampfsporttraining mit Judo, dann Tae Kwon-Do und Kickboxen weiter, bis ich schließlich mit 16 Jahren bei MMA und Brazilian Jiu Jitsu gelandet bin. 2004 hatte ich meinen ersten Kampf. Nach acht Siegen in neun Kämpfen folgte neben meinem ersten UFC-Vertrag 2009 ein Jahr später die Eröffnung meines eigenen MMA-Gyms »Planet Eater« in Balingen. Das Planet Eater-MMA-Team hat mittlerweile auf fünf Kontinen-

Die perfekte Kniebeuge

ten Kämpfe bestritten und wurde in den letzten Jahren mehrmals zum erfolgreichsten MMA-Team Deutschlands gewählt, worauf ich als Cheftrainer und Inhaber natürlich sehr stolz bin. Neben Hobbysportlern trainieren bei uns auch regelmäßig über ein halbes Dutzend UFC-Kämpfer aus ganz Deutschland und darüber hinaus.

Neben meiner Entwicklung als Trainer und Kämpfer folgte 2014 ein wichtiger Schritt in meiner Entwicklung als Athlet. Bis dahin war ich der Meinung, dass Krafttraining nicht wichtig für das Kämpfen sei. Technik besiegt Kraft, war mein Motto. Mir war bewusst, dass mir die meisten meiner Gegner körperlich überlegen waren. Ich gewann meine Kämpfe einfach durch Technik und Timing. Das funktioniert jedoch nur bis zu einem gewissen Punkt. Im Jahr 2014 verletzte ich mich am Knie und musste operiert werden. Durch diese Verletzung und die lange Reha-Phase hatte ich viel Zeit zum Nachdenken. Ich kam zu dem Schluss, Änderungen in meinem Training vorzunehmen, um mich weiterzuentwickeln. Kraft war definitiv etwas, das ich verbessern wollte, und ich kannte Wolfgang durch einen Kollegen meines Schwagers. Also beschloss ich, Wolfgang einmal zu besuchen. Rückblickend war das eine meiner besten Entscheidungen. Das Training mit Wolfgang hat meine Karriere äußerst positiv beeinflusst, und ich bin ihm sehr dankbar dafür. Wolfgang brachte mich in nur zweieinhalb Jahren auf ein körperlich sehr gutes Level. Früher war ich fast immer schwächer als meine Gegner, heute bin ich den meisten Kämpfern der UFC in meiner Gewichtsklasse körperlich überlegen. Alles, was vorher schon gut funktioniert hat, funktioniert mit Kraft noch viel besser. Alles hat sich verbessert! Ich bin körperlich robuster und weniger anfällig für Verletzungen. Meine Schläge sind härter, meine Würfe sind dynamischer, und im Bodenkampf habe ich eine noch bessere Kontrolle. Nach wie vor bin ich der Meinung, dass Technik wichtiger ist als Kraft, doch Kraft ist die Basis, um Technik optimal umsetzen zu können. Ich konnte es an meinem eigenen Leib spüren – besser gesagt: Meine Gegner konnten es spüren.

Auch Wolfgangs ganzheitlicher Ansatz, neben dem Training auch Schlaf, Ernährung und Supplements miteinzubeziehen, hatte einen großen Effekt. Gerade in den Camps in Vorbereitung auf einen Kampf ist es ein großer Bonus, wenn ich trotz des hohen Trainingsvolumens und der Anspannung wie ein Baby durchschlafe und morgens topfit bin. Neben diesem Ansatz ist auch eine flexible Basis wichtig, das heißt, in Wolfgangs Philosophie ist es nicht entscheidend, dass ich das ganze Jahr einem strengen Ernährungsplan folge. In den Wochen nach einem Kampf gibt es auch mal Burger und Pizza als Teil des Ernährungsplans. Doch je näher ein Kampf rückt, desto fokussierter werden neben dem Training auch der Alltag, die Ernährung und der Schlaf angegangen. Ein weiterer Vorteil, den ich gegenüber vielen Gegnern habe.

Im Krafttraining haben mich die Kniebeuge und ihre Varianten von Anfang an begleitet. Nach dem Riss des Außenbands im Knie war in den ersten Phasen das Ziel, die volle Beugung des Knies wiederherzustellen. Danach folgte eine Optimierung der Technik bis hin zur vollen Langhantel-Kniebeuge mit flachen Fersen. Mittlerweile mache ich Kniebeugen mit 150 kg. Wir haben von Trainingsprogramm zu Trainingsprogramm die Variante und die Methode, basierend auf einer Analyse meiner Defizite und dem Punkt in der Progression, gewechselt. Der Ansatz war für mich sehr interessant, denn beim Training im MMA verwende ich das gleiche Konzept: Ich lege monatlich eine Technik oder eine Position fest, in der wir dann den ganzen Monat arbeiten, um darin noch besser zu werden. Dann wechseln wir im nächsten Monat zu einer anderen Technik, um darauf aufzubauen. Die Wahl der Technik basiert auf dem gleichen Prinzip wie Wolfgangs Programm-Design: Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Im MMA finden alle Stile und Richtungen des Kampfsports Anwendung. Ob Ringen am Käfig, Jabs aus dem Boxen, Bodenkampf wie im Brazilian Jiu Jitsu, Würfe aus dem Judo oder Kicks aus Karate und Kickboxen – alles hat seinen Platz. Und jeder Kämpfer hat seine Stärken und seine Schwächen. Entscheidend ist, zu identifizieren, wo diese lie-

Die perfekte Kniebeuge

gen, und dann das Training darauf auszurichten, die Schwächen zu minimieren und die Stärken weiter auszubauen. Ist ein Kämpfer sehr gut im Stand und schwach am Boden, dann ist entscheidend, dass er den Bodenkampf trainiert, um zu vermeiden, dass seine zukünftigen Gegner die Kämpfe schnell auf den Boden verlagern und so leichteres Spiel haben, den Sieg zu holen. Das ist ein einfaches Prinzip, das nicht nur die erfolgreichsten MMA-Kämpfer nutzen, sondern eben auch eine der Parallelen zwischen MMA und Krafttraining darstellt.

Jeder Athlet und Trainierende hat Schwachpunkte und Defizite – diese zu identifizieren ist entscheidend für Erfolg im Training. Und Erfolg im Training ist die Basis für Erfolg im Wettkampf. Dieser so selbstverständlich klingende, aber oft nicht beherrschte Aspekt in Wolfgangs Philosophie über Krafttraining hat für mich früh und unmittelbar Sinn gemacht. So haben wir unter anderem in den ersten Phasen des Trainings sehr viele Curls gemacht, und zwar nicht mit dem Ziel, dass ich dicke Oberarme bekomme, sondern, dass die Muskeln, die den Ellbogen beugen, stärker werden. Basierend auf Wolfgangs Assessment, waren die Ellbogenbeuger eine meiner Defizite im Oberkörper. Nachdem wir drei Monate verschiedene Curl-Varianten im Krafttraining gemacht haben und die Ellbogenbeuger deutlich stärker wurden, fiel mir im Bodenkampf auf, dass ich auf einmal Griffe aus Positionen ansetzen konnte, die mir zuvor nicht möglich war. Diese Aha-Momente haben sich in den letzten zweieinhalb Jahren Krafttraining fortgesetzt.

Durch die Kombination von MMA und Krafttraining hat auch Wolfgang viel gelernt. So ist zum einen das Trainingsvolumen im MMA so hoch wie in kaum einer anderen Sportart; in Vorbereitung auf einen Kampf sind es bis zu 20 Stunden Training pro Woche. Zum anderen muss man für das Sparring frisch sein. Viermal pro Woche eine Stunde Krafttraining zu machen oder morgens mit 10 Sätzen Kniebeugen zu starten und abends 5 Runden Sparring hinterherzuschieben funktioniert in diesen Phasen

nicht. Weiche Beine und Muskelkater verringern den Effekt des MMA-Trainings. Wir haben direkt Anpassungen in meinem Krafttrainingsprogramm vorgenommen und auch die Frequenz der Einheiten an die aktuelle Phase im Jahr angepasst. Mit der Zeit hat sich mein Körper daran gewöhnt, und ich habe das Krafttraining sehr gut in meine Trainingsroutine integriert. Die Fortschritte kamen schnell, und ich habe mich seitdem kontinuierlich gesteigert. Nichtsdestotrotz – MMA-Training ist das, was zählt. Etwas, das auch Wolfgang immer wieder betont hat: MMA ist das, worum es geht. Krafttraining ist für einen Teil der Basis zuständig.

Krafttraining ist nun fester Bestandteil meines Trainings, und ich empfehle jedem Kämpfer, der bei mir trainiert und mit mir arbeitet, Krafttraining als Basis in sein Training mit aufzunehmen. Krafttraining hat einen noch zu geringen Stellenwert im Sport. Ich bin mir jedoch sicher, dass dieser in den nächsten Jahren deutlich größer wird. Nicht zuletzt durch Bücher wie dieses.

Peter Sobotta

EINLEITUNG

Die perfekte Kniebeuge

Die perfekte Kniebeuge – gibt es sie? Ziel dieses Buchs ist es nicht, die eine perfekte Kniebeuge zu beschreiben, sondern eine Vielzahl an praxisbewährten Techniken und Varianten der Kniebeuge vorzustellen – von denen jede ihre jeweiligen Vorteile sowie damit ihren optimalen Zeitpunkt in einem Trainingsprogramm hat.

Die Kniebeuge ist die populärste Ganzkörperübung im Krafttraining aller Zeiten und wird oft als »The King of all Exercises« (*König aller Übungen*) bezeichnet. Keine andere Krafttrainingsübung beansprucht und verbessert die Kraft, die muskuläre Balance und die Beweglichkeit so sehr wie die Kniebeuge. Allerdings erfüllt keine einzelne Übung alle Trainingsziele und Bedürfnisse – auch die Kniebeuge nicht.

Im Your Personal Strength Institute (YPSI) verwenden wir über 100 Varianten der Kniebeuge – abhängig von Status und Ziel des Kunden – als festen Bestandteil unserer Trainingsprogramme, um optimale und maximale Fortschritte von Kraft, Hypertrophie und Körperfettreduktion zu erreichen.

Basierend auf unseren jahrelangen Praxiserfahrungen mit Kunden und Athleten, bietet dieses Buch einen detaillierten Überblick in Wort und Bild über die wichtigsten Varianten der Kniebeuge und erläutert, wie und wann diese für optimale Ergebnisse zum Einsatz kommen müssen.

Das Buch präsentiert verschiedene Perspektiven auf unterschiedliche Techniken, Varianten und Trainingsmethoden der Kniebeuge und stellt deren Nutzen und Anwendungsmöglichkeiten vor. Und es räumt mit diversen Mythen auf, die den meisten Trainierenden dabei im Weg stehen, wenn es darum geht, das Optimum aus den Kniebeugen herauszuholen.

KAPITEL 1

DIE GESCHICHTE DER KNIEBEUGE

Die perfekte Kniebeuge

Technisch gesehen ist die Kniebeuge nach dem Liegestütz die zweite Übung, die jeder in seinem Leben macht. Wir alle haben Kniebeugen in unserer frühen Kindheit gemacht. Unter anderem als wir zum ersten Mal aufgestanden sind. Als Kind weiß man nicht, dass die Bewegung überhaupt einen Namen hat, aber man weiß, dass man komfortabel in einer Hock-Position verweilen kann.

Die meisten hören auf zu kniebeugen, wenn sie älter werden. Insbesondere an dem Tag, an dem wir den Stuhl entdecken und dann die Schule beginnt, reduziert sich die Zeit, die wir in der Kniebeuge verbringen, deutlich. In einigen Kulturen bleibt sie jedoch die Standard-Ruheposition, und die Menschen hocken sich für gewöhnlich hin, wenn sie an Straßenecken und Bahnsteigen warten. Andere nehmen die Kniebeuge todernst und laden immense Lasten auf ihren Rücken. Sie machen Kniebeugen, um Rekorde zu brechen oder enorm starke Beine zu entwickeln, höher zu springen und schneller zu sprinten. Im besten Fall ist die Bewegung identisch mit der, die du gemacht hast, als du ein Kind warst. Einfach hinhocken. Und wieder aufstehen.

Als Übung hat die Kniebeuge ihre eigene Geschichte. Ihre Wurzeln reichen zurück bis in die Tage, als das Krafttraining die Domäne von professionellen Strongmen war, die zur Unterhaltung eines staunenden Publikums unglaubliche Kraft-Leistungen darboten.

Abgesehen von einzelnen Berichten aus dem 16. und 17. Jahrhundert über Strongmen, die eine der modernen Kniebeuge ähnliche Übung ausführten, sind Überlieferungen dazu bis zum frühen 20. Jahrhundert Mangelware. Zu dieser Zeit wurde die Übung, die wir heute als Kniebeuge (*Back Squat*) kennen, »Tiefe Knie-Beugung« (*deep knee bend*) genannt. Diese wurde auf den Zehen ausgeführt, während sich die Fersen berührten. Die Trainierenden verwendeten leichte Gewichte und machten eine hohe Anzahl an Wiederholungen auf ihren Zehen. Zu dieser Zeit beugte niemand gewaltige Gewich-

te mit dieser Methode. Es gab keine Möglichkeit, sich viel Gewicht auf den Rücken zu wuchten, da Squat Racks noch nicht erfunden waren.

Die »Tiefe Knie-Beugung« wurde in dem 1915 von der Milo Bar Bell Company veröffentlichten Buch *First course in Body-Building and Muscle-Developing Exercises* wie folgt beschrieben:

»Still standing with the heels together, toes turned outward, bend the legs at the knees, and sink down into position ... Rise up again and repeat several times. When you lower the body, the heels rise from the ground. Point the knees as far out to the sides as you can, as this helps to develop the muscles on the outside of the thighs. Moreover, the more you point the knees to the side, the easier it is to keep the body upright. At first you will not be able to go all the way down, but as the muscles become stronger and more elastic you will be able to almost sit on the heels ... repeat 20 times. Every third day times more, till 40 times; then increase weight of the bell 5 pounds.«

Auf Deutsch:

»Stehe ruhig und mit den Fersen zusammen, die Zehenspitzen nach außen gedreht. Beuge die Beine an den Knien und senke dich nach unten in die Position ... Erhebe dich und wiederhole dies einige Male. Wenn du den Körper absenkst, heben sich die Fersen vom Boden ab. Lass die Knie so weit nach außen wie möglich zeigen, da dies dazu beiträgt, die Muskeln an den Außenseiten der Oberschenkel zu entwickeln. Zudem ist es leichter, den Körper aufrecht zu lassen, je weiter die Knie zur Seite zeigen. Zu Beginn wirst du nicht in der Lage sein, ganz nach unten zu kommen, aber wenn die Muskeln stärker und elastischer werden, wirst du fast auf den Fersen sitzen können ... wiederhole dies 20-mal. Jeden dritten Tag ein paarmal öfter, bis zu 40-mal; erhöhe dann das Gewicht der Hantel um 5 Pfund.«

Die perfekte Kniebeuge

In den frühen 1900er-Jahren hatten viele in Europa damit begonnen, die Kniebeuge, wie wir sie heute kennen, als Wettkampfübung auszuführen. Der erste bekannte Einsatz von Kniebeugen bei einem Gewichtheber-Wettkampf fand im Jahr 1919 in Deutschland statt, als Carl Moerke seinen Kontrahenten Hermann Goerner im Kraftwettkampf besiegte, indem er 240 kg / 529 lbs beugte.

Wenig später, im Jahr 1921, emigrierte der deutsche Strongman Heinrich Steinborn in die Vereinigten Staaten. Steinborn, der seinen Vornamen in Henry anglierte, aber meist mit seinem Spitznamen Milo gerufen wurde, war der erste Kraftsportler, der die Kniebeuge populär gemacht hat.

Schon kurze Zeit nach seiner Ankunft wurde über ihn in dem damals populären Magazin *Strength* berichtet. Alan Calvert, der Gründer der Milo Bar Bell Company, prahlte mit seiner enormen Kraft und seiner gewaltigen Physis, die er durch das Krafttraining erreicht habe. In dem Artikel entsinnt sich Calvert an eine neue Übung, die von Steinborn ausgeführt und »Squat« (*Kniebeuge*) genannt wurde. Zu dieser Zeit wurde die Bezeichnung aufgrund ihrer Obskurität immer in Anführungszeichen gesetzt. Dies ist eine der ersten bekannten Verwendungen des Wortes »Squat« als eine Übung des Krafttrainings.

Bis zu diesem Zeitpunkt musste man, wenn man die Kniebeuge mit Zusatzgewicht ausführen wollte, nach heutigen Maßstäben ziemlich ungewöhnliche Methoden anwenden, um die Hantelstange auf seinen Rücken zu bekommen, da das moderne Squat Rack noch nicht erfunden worden war. Die meisten bevorzugten die Methode, die Langhantel umzusetzen: Nachdem die Langhantel wie beim Gewichtheben vom Boden angehoben wurde, lag die Hantelstange zunächst vorne auf den Schultern und anschließend wurde eine kleine Überkopf-Drückbewegung ausgeführt, um sie hinter dem Kopf auf

dem oberen Teil des Trapezius abzulegen. Diese Methode limitierte natürlich die Höhe des Gewichts, das gehoben werden konnte.

Steinborn war zu dieser Zeit weit bekannt für seine revolutionäre Methode, die beladene Langhantel zu schultern. Vielen Beobachtern erschien sie merkwürdig, sie war jedoch äußerst effektiv. Um die beladene Langhantel auf seinem oberen Rücken zu platzieren, kippte er sie zunächst hochkant auf eine Seite. Dann beugte er sich zur Seite und ließ die Stange langsam über seinen Rücken auf seinen Schultern ab. Wenn sich die Stange auf seine Schultern absenkte, ließ er sich in die unterste Position der Kniebeuge ab. Dann stand er aus dieser Position mit der beladenen Stange auf seinem Rücken auf. Er bewies nicht nur, dass die Ausführung schwerer Kniebeugen effektiv war, er zeigte auch, dass es möglich war, schwere Kniebeugen sicher auszuführen. Milo beugte regelmäßig über 227 kg / 500 lbs ohne ein Squat Rack.

Ab den späten 1920er-Jahren schritt die Verwendung der Kniebeuge als fester Bestandteil in Gewichtstrainingsprogrammen allmählich voran. Um diese Zeit herum tauchten in Trainingshallen auf der ganzen Welt Squat Racks auf, die es den Trainierenden erlaubten, noch mehr Gewicht auf ihren Rücken zu laden.

Gewichtheber und Bodybuilder begannen die Kniebeuge aufzugreifen und sie zu einem wichtigen Teil ihrer Trainingsprogramme zu machen. Ab diesem Zeitpunkt war die Kniebeuge im Krafttraining angekommen und nicht mehr wegzudenken.

Schon bald kam es überall unter Trainierenden in Mode, Kniebeugen auszuführen. Peary Rader vom Magazin *Ironman* schrieb in den 1950er-Jahren über die Vorteile der 20 Wiederholungen von Atemkniebeugen. Das war ein weiterer Meilenstein in der Geschichte der Kniebeuge.

Die perfekte Kniebeuge

Viele Trainierende begannen damals, große Gewichte bei der Kniebeuge zu verwenden:

- Der kanadische Strongman Doug Hepburn beugte 254 kg / 560 lbs.
- Paul Anderson beugte im Jahr 1953 345 kg / 760 lbs.
- Mr. Universe Reg Park beugte über 272 kg / 600 lbs.
- Mr. America und Mr. Universe John Grimek beugte über 315 kg / 695 lbs.

In den frühen 1970er-Jahren empfahl und verwendete zudem Bill Starr, einer der ersten Strength Coaches, einem Football-Team Kniebeugen für die athletische Entwicklung.

In den 1960er-Jahren, nachdem ein Sportwissenschaftler namens Klein eine Studie über die Effekte der tiefen Kniebeuge durchgeführt und publiziert hatte, begannen Trainierende, vor der Kniebeuge zurückzuschrecken. Klein behauptete, dass tiefe Kniebeugen die Wahrscheinlichkeit einer Knieverletzung erhöhten. Seine Arbeit war zu dieser Zeit so überzeugend, dass die American Medical Association vor tiefen Kniebeugen aufgrund ihres Potenzials für ernsthafte Verletzungen warnte. Dies führte zu der Vorstellung, dass tiefe Kniebeugen unsicher seien. Eine Ansicht, die erst in den letzten paar Jahrzehnten ernsthaft angezweifelt wurde – und die über die Jahre viele Male widerlegt wurde.

Die 1980er-Jahre sahen in der Gewichtheber-Welt neue Standards beim Kniebeugen. Maßgeblich dafür verantwortlich war das von Ivan Abadjew trainierte bulgarische Nationalteam mit Leistungen wie einer 380-kg-Kniebeuge von Stefan Botew bei 95 kg Körpergewicht und einer 420-kg-Frontkniebeuge vom Superschwergewichtler und Weltrekordhalter im Reißen Antonio Krastew.

Zur selben Zeit wurde die Kniebeuge ein fester Bestandteil in den Krafräumen der amerikanischen Universitäten, in erster Linie beim Training für American Football, wo Pioniere wie Boyd Epley und Bill Starr Krafttraining und besonders die Kniebeuge etablierten, um die athletische Leistung, Geschwindigkeit und Beschleunigung zu verbessern sowie das Risiko für Verletzungen zu senken.

Im Profisport war der erste Strength Coach, der den Nutzen der Kniebeuge für athletische Leistung anwandte, Al Vermeil, der sowohl im Football mit den San Francisco 49ers in den 1980er- als auch im Basketball mit den Chicago Bulls während ihrer Hochphase in den 1990er-Jahren Meisterschaften gewann.

Ebenfalls in den 1990er-Jahren startete die Sportart Powerlifting durch und brachte Kniebeugen auf das nächste Level; insbesondere durch Louie Simmons von Westside Barbell in Columbus, Ohio, indem neue Methoden und Tools wie das Verwenden von Bändern und Ketten für Kniebeugen popularisiert wurden. Außerdem entwickelte er neue Maschinen für Assistenz-Übungen, wie die Reverse Hyper, eine Backextension-Maschine, in der der Oberkörper fixiert ist und der Unterkörper bewegt wird – also das Gegenteil von allen anderen für gewöhnlich verwendeten Backextension-Maschinen.

Seit damals hat sich die Beliebtheit der Kniebeuge über die ganze Welt verbreitet, zuletzt auch durch den Boom von Crossfit, bei dem die Kniebeuge und ihre Varianten ein fester Bestandteil sowohl für den Aufbau von funktioneller Hypertrophie und Kraft als auch für die Verbesserung der muskulären Balance sind.

Die Kniebeuge hat einen langen Weg hinter sich.

Sie ist gekommen, um zu bleiben.

Und noch populärer zu werden.