



TECHNIK GUIDE

SQUAT TEIL 1

Hey, ich bin Lea,

vor eineinhalb Jahren stand ich, wie du jetzt vermutlich auch, vor der scheinbar unmöglichen Aufgabe, einen korrekten Squat auszuführen. Selbst nach vielen Jahren des Krafttrainings bin ich immer wieder daran gescheitert, richtig zu beugen und habe es nach einigen Versuchen schnell aufgegeben.

Allerdings ist es mir, mit den richtigen Informationen zur Technik und den passenden Tipps für die praktische Umsetzung, endlich gelungen, korrekte, schöne und tiefe Kniebeugen auszuführen. Und mit diesem Squat Guide schaffst du das auch.



Eine gute Mobility, also Beweglichkeit, bildet die Grundlage für eine korrekte Kniebeuge mit ausreichender Tiefe und Beanspruchung der Zielmuskulatur. Deshalb solltest du, falls du nicht beweglich genug bist, unbedingt an deiner Mobility arbeiten.

Passend hierzu solltest du dir auf jeden Fall den kostenlosen **MOBILITY GUIDE von Sally herunterladen, damit du die Tipps auch korrekt umsetzen kannst.**

auf Instagram:

@lealoveslifting_official



– DER SQUAT GUIDE –

Der Squat, zu deutsch die Kniebeuge, ist eine der effektivsten und auch anspruchsvollsten Übungen für den Unterkörper. Er beansprucht viele Muskelgruppen im Zusammenspiel und wird deshalb auch als Verbundübung bezeichnet.

Dadurch eignet er sich besonders gut, wenn man möglichst effizient in einer Übung direkt mehrere Muskelgruppen trainieren möchte, anstatt diese alle isoliert zu trainieren.

Ein weiterer, sehr positiver Aspekt besteht darin, dass gleichzeitig auch die intra- und intermuskuläre Koordination trainiert werden. Durch das freie Ausführen einer Kniebeuge arbeiten neben der Muskulatur des Unterkörpers auch der Bauch und der Schultergürtel als Stabilisatoren mit. Somit hat sich der Squat den Begriff einer Ganzkörperübung verdient.

Ein weiterer Vorteil hierbei ist, dass du bei dieser Art Übung deutlich mehr Kalorien verbrennst, als wenn du ausschließlich an Geräten trainierst.

Am stärksten werden natürlich die Muskelgruppen des Unterkörpers, also Beine und Po angesprochen, was sowohl für Männer als auch besonders für Frauen interessant ist.

Folgende Muskelgruppen werden bei einer korrekten Kniebeuge trainiert:

- vordere Oberschenkelmuskulatur (M. Quadrizeps)
- hintere Oberschenkel (ischiocrurale Muskulatur)
- Gesäßmuskulatur & Hüftmuskeln
(insbes. M. Gluteus Maximus, Medius & Minimus)
- untere Rückenmuskulatur
- Bauchmuskeln
- Waden

– DER SQUAT GUIDE –

Im Folgenden möchte ich dir anhand der häufigsten Fehler beim Kniebeugen aufzeigen, wie diese entstehen, du sie erkennen und natürlich beheben kannst.

Eine korrekte Ausführung beim Training ist nicht nur die Grundlage für langfristig erfolgreichen Muskelaufbau und dementsprechend gutes Aussehen, sondern auch für verletzungsfreies Training.

Denn nur wer unverletzt bleibt, kann dauerhaft und kontinuierlich trainieren. Ebenso vermeidest du so auch langsam entstehende Schäden wie Verschleiß von Knorpel und anderen passiven Strukturen. Ein korrekt ausgeführter Squat ist absolut unbedenklich und ungefährlich für die Gelenke und sorgt sogar für eine stärkere Mineralisierung der Knochen, was besonders für Frauen wichtig ist, um Osteoporose vorzubeugen.

Also, widmen wir uns nun den Technik Tipps!

Diese Guides zu erstellen kostet, enorm großen Aufwand. Wenn du dir wünschst, dass weitere solcher Hilfestellungen erscheinen, dann mach andere darauf aufmerksam, damit wir möglichst vielen Menschen helfen können.

Die besten Rezepte und Infografiken findest du auf Instagram unter:

@morenutrition.de



M
MORE
NUTRITION



- SQUAT TECHNIK -

Fehler Nummer

1

KEINE AUSREICHENDE TIEFE

Einer der häufigsten Fehler liegt darin, nicht tief genug zu beugen. Meist geschieht das entweder, weil nicht ausreichend Beweglichkeit vorhanden ist oder versucht wird, die Knie nicht über die Zehen zu schieben.

Falls dir die Beweglichkeit fehlt, ausreichend tief zu beugen, empfehle ich dir den **MOBILITY GUIDE** von Sally, welchen du dir **HIER** gratis herunterladen kannst.

Eine Kniebeuge ohne Tiefe kann für bestimmte Sportarten ein legitimes Trainingsmittel sein. Wenn wir jedoch Kniebeugen, um mit dem Fokus auf den Po Muskeln aufzubauen, ist eine tiefe Beuge unabdingbar.

Dafür ist eine möglichst große Range of Motion (ROM) notwendig. Denn nur so werden alle möglichen Muskelgruppen, die an einer Kniebeuge beteiligt sind, angesprochen. Dies setzt maximale Reize zur Hypertrophie und insbesondere der Gluteus (Po) wird erst ab einer gewissen Tiefe involviert.

**Oftmals fällt auch die Aussage:
"Eine tiefe Beuge macht deine Knie kaputt".**

Gerade dieser Mythos ist einfach biomechanisch so leicht zu widerlegen, dass sich die Frage gestellt werden kann, warum sich dieser so lange hält...



– SQUAT TECHNIK –

Fehler Nummer

1

KEINE AUSREICHENDE TIEFE

Ein korrekter Squat ist im Gegensatz zu vielen anderen Bewegungen im Sport alles andere als gefährlich.

Im Gegensatz zu dynamischen Sportarten mit Fremdeinwirkung von Außen, bei denen das Knie ständig mehr als 90 Grad gebeugt wird, finden im Krafttraining deutlich weniger starke Belastungen statt und auch diese nur in kontrolliertem Umfang.

HIER GEHT ES ZUM ERKLÄR-VIDEO

Beim Beugen des Knies findet eine Annäherung der Patella an den Femur statt. Besonders unter 90 Grad entsteht mehr Druck, welcher sich allerdings auf eine viel größere Fläche verteilt als bei einer Beuge von 90 Grad. Dieser nennt sich retroartellarer Druck. Daher ist eben genau das Beugen UNTER 90 Grad besser für die Knie. Zusätzlich haben wir bei 90 Grad den längsten Hebelarm und somit auch die größten Scherkräfte, die auf das Knie wirken. Darüber hinaus kann bei einer kurzen Bewegung mehr Gewicht verwendet werden, was den Druck deutlich erhöht und zu viel mehr Belastung führt als eine Kniebeuge über die volle ROM.



- SQUAT TECHNIK -

Fehler Nummer

2

KNIE NICHT ÜBER DIE ZEHEN

Nachdem wir nun wissen, weshalb es sinnvoll ist, eine tiefe Kniebeuge auszuführen, möchte ich dir den nächsten, häufig genannten Fehler aufzeigen.

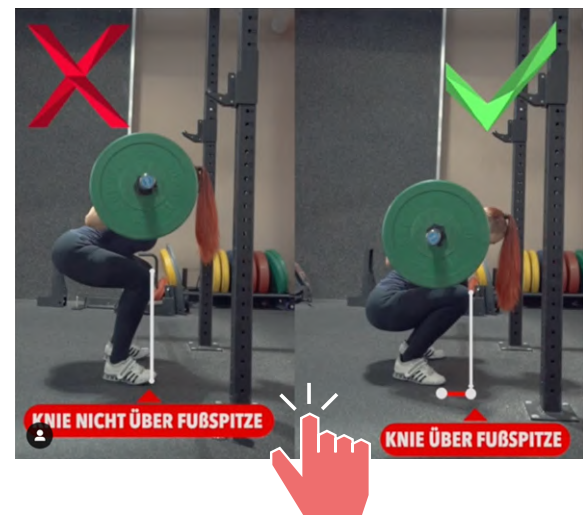
Immer wieder höre ich Trainer sagen, dass es schlecht sei, die Knie über die Zehen zu schieben. Das beweist wieder einmal, wie lange sich längst widerlegte Mythen halten können.

Du weißt nun aus der Erläuterung zu Fehler 1, weshalb es sogar schonender ist, unter 90 Grad zu beugen. Aus dem gleichen Grund ist es auch nicht sinnvoll, die Knie nicht über die Zehen zu schieben. Denn damit wird es für einen Großteil der Menschen unmöglich, eine stabile und tiefe Kniebeuge auszuführen. Es ist physikalisch schlichtweg nicht möglich, den Schwerpunkt der Stange so weit nach hinten zu schieben, ohne selbst nach hinten umzufallen.

HIER GEHT ES ZUM ERKLÄR-VIDEO

Wie weit die Knie nach vorne geschoben werden müssen, hängt ganz von der Anatomie der Oberschenkel, Unterschenkel und des Oberkörpers ab und ist damit von Person zu Person individuell unterschiedlich.

Der "Knie nicht über die Zehen Logik" nach dürfen Menschen mit großen Füßen ihre Knie weiter nach vorne schieben als solche mit kleinen. Macht also wenig Sinn. Du solltest dir also keine Gedanken darum machen und deine Knie so weit nach vorn schieben, wie es für eine korrekte und tiefe Kniebeuge mit deiner Anatomie notwendig ist.

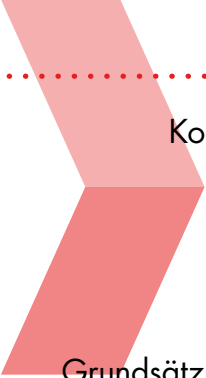


– SQUAT TECHNIK –

Fehler Nummer

3

KNIE KOLLABIERN

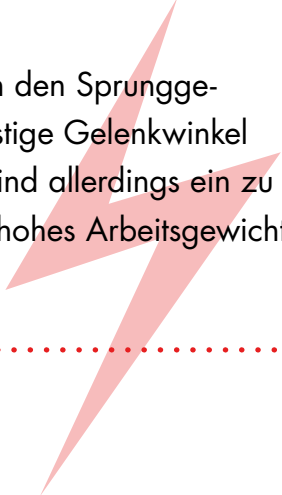


Kommen wir zu einem typischen Fehler, den man tatsächlich vermehrt bei Frauen sieht.

Das Kollabieren der Knie nach Innen.

Grundsätzlich ist ein einmaliges Kollabieren bei zum Beispiel Maximalkraftversuchen als nicht per se falsch zu bezeichnen. Allerdings sollte vermieden werden, dass dies zum Regelfall wird, da die passiven Strukturen des Knies dadurch deutlich mehr belastet werden.

Ebenso kann das häufige Kollabieren der Knie zu Schmerzen in den Sprunggelenken, der Knie, dem Rücken oder der Hüfte führen, da ungünstige Gelenkwinkel entstehen. Hierfür gibt es zahlreiche Ursachen. Die häufigsten sind allerdings ein zu breiter Stand, fehlende Koordination und Beweglichkeit, ein zu hohes Arbeitsgewicht oder eine suboptimale Position der Füße.



Die optimale Standbreite sowie Fußposition sollten immer individuell angepasst und eingeschätzt werden. Wer breite Hüften hat, steht tendenziell breiter als jemand mit schmalen Hüften.

– SQUAT TECHNIK –

Fehler Nummer

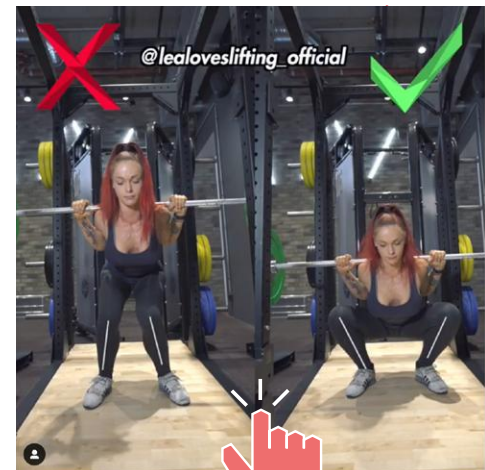
3

KNIE KOLLABIEREN

Viele versuchen durch einen sehr breiten Stand die oftmals fehlende Mobilität zu kompensieren, was zum Kollabieren der Knie führt. Vor allem wenn die Mobilität in der Hüfte eingeschränkt ist, führt dies oft zu einer leichten Innenrotation der Oberschenkelknochen und bedingt somit eine instabile Kniebeuge. Je breiter der Stand, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass die Knie nach Innen kollabieren.

Es gibt nicht DEN perfekten Stand für jeden, dieser ist abhängig von der Anatomie der jeweiligen Person. Ebenso müssen Ursachen für das Kollabieren der Knie immer individuell abgeschätzt und dementsprechend eliminiert werden.

Man kann also grundsätzlich sagen, dass das Kollabieren der Knie nicht automatisch zu Schäden oder Verletzungen führt. Rein anatomisch und biomechanisch sollte dies allerdings vermieden werden, um ungünstige Belastungen und eventuelle Schäden gar nicht erst entstehen zu lassen.



HIER GEHT ES ZUM ERKLÄR-VIDEO



Ebenso wird sich eine korrekte Technik langfristig positiv auf die Leistung und somit auch auf den Muskelaufbau auswirken. Eine korrekte Technik führt meistens dazu, dass das Verletzungsrisiko deutlich geringer ist und die Muskulatur effektiver beansprucht wird und somit wachsen kann.

– SQUAT TECHNIK –

Fehler Nummer

4

POSITION DER ELLENBOGEN UND GRIFFWEITE

Häufig sieht man ein weites Nach-Hinten-Stehen der Ellenbogen. Das zeugt meist von deutlich zu wenig Spannung. Die Position der Ellenbogen ist auch abhängig davon, ob du eine high-bar- oder eine low-bar-Kniebeuge ausführst, also dem Ablagepunkt der Stange. Bei einer low-bar-Beuge zeigen die Ellenbogen tendenziell etwas mehr nach hinten, jedoch sollten sie auch hier eben nicht deutlich vom Körper nach hinten abstehen.

LOW BAR

Ein weiterer Tipp, den du bei der low-bar-Kniebeuge für mehr Spannung im Oberkörper beachten solltest, lautet: „Zieh die Ellenbogen in die Decke“. Das lässt zwar vermuten, dass die Ellenbogen weit abstehen, jedoch ist dies nicht der Fall. Sie sollten stets fest unter Spannung stehen und nicht locker „rumwackeln“.

HIGH BAR

Bei der high-bar-Kniebeuge gibt es dementsprechend andere Hinweise. Hierbei können Hinweise wie: „Zieh die Stange in deinen Rücken“ helfen, um die Spannung aufzubauen, die dafür notwendig ist.

– SQUAT TECHNIK –

Fehler Nummer

4

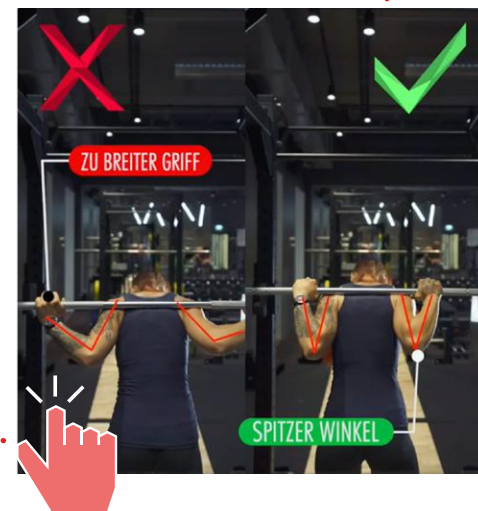
POSITION DER ELLENBOGEN UND GRIFFWEITE

Kommen wir zur Griffweite.

Grundsätzlich gilt auch hier, dass es nicht DIE perfekte Griffweite für alle gibt. Das ist individuell unterschiedlich, jedoch gibt es gewisse Grundlagen, an denen man sich trotzdem orientieren sollte.

Ich sehe häufig, dass vor allem Frauen sehr weit greifen. Grundsätzlich ist ein weiter Griff legitim und nicht schädlich, welcher auch bei männlichen Powerliftern oft zu sehen ist. Anfänger, insbesondere Frauen, haben aber deutlich mehr Probleme, Stabilität und Spannung aufzubauen.

HIER GEHT ES ZUM ERKLÄR-VIDEO



Das Adjustieren der Griffweite zu einem engeren Griff macht das Setup kompakter, stabiler und hilft, die Spannung zu halten.

Solltest du Probleme haben, eng zu greifen, weil du Schmerzen in der Schulter hast und dir die Beweglichkeit fehlt, empfiehlt es sich, dass du entsprechende Mobility Übungen einbaust.

Hier ist es sinnvoll, unterschiedliche Griffweiten auszuprobieren, um zu sehen, was sich für dich am besten anfühlt und womit du die beste Technik gewährleisten kannst. Besonders Frauen sollten sich hier eher an dem engen Griff orientieren.

- DER SQUAT GUIDE -

Ich hoffe, dass du mit diesen Anleitungen und Tipps einen korrekten Squat erlernen oder deine aktuelle Technik deutlich verbessern kannst. Der Squat ist eine anspruchsvolle Übung, welche sich aber definitiv lohnt.

Es werden sich von Zeit zu Zeit immer wieder kleine Fehler einschleichen. Deshalb ist es wichtig, stets bewusst auf seine Technik zu achten und sich im Training zu filmen und selbst zu analysieren.

Es gibt noch zahlreiche weitere Fehler, welche ich täglich sehe. Wenn du möchtest, dass weitere Technik Tutorials folgen, teile diesen Guide, damit möglichst viele Leute an kostenlose und wichtige Informationen gelangen und wir bald niemanden mehr mit falscher Technik Kniebeugen sehen müssen.

Die besten Rezepte und Infografiken findest du auf Instagram unter:

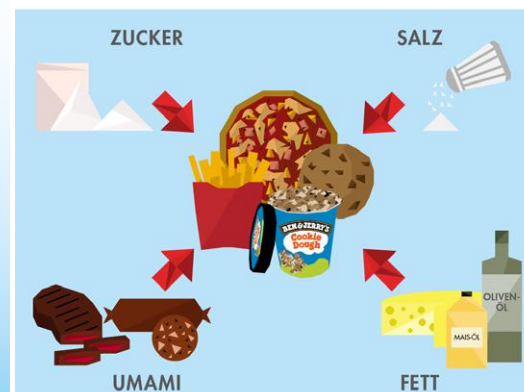
[@morenutrition.de](https://www.instagram.com/morenutrition.de)



M

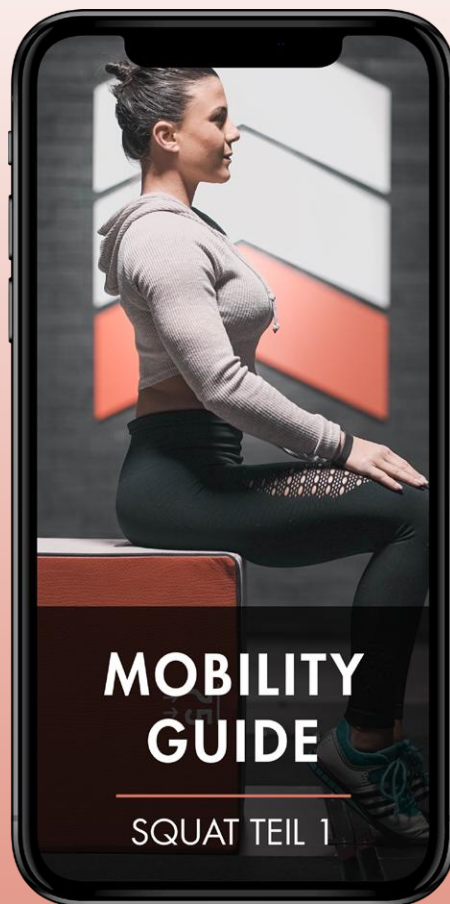
MORE
NUTRITION

MORE
INFO | HEISSHUNGER
@morenutrition.de



Du suchst nach passenden Mobility Übungen zum Squat?

Hier gibt es noch mehr
kostenlose Infos



Hier gehts zum

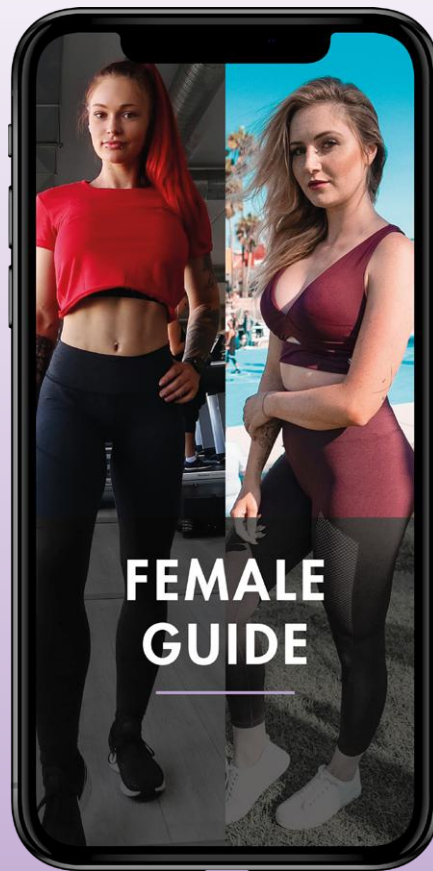


MOBILITY GUIDE

femaleguide.de/mobilityguide

Du suchst noch mehr kostenlose Informationen rund um Training und Ernährung?

Und um weitere Themen
wie Pille und Zyklus?



Hier gehts zum



FEMALE GUIDE

femaleguide.de