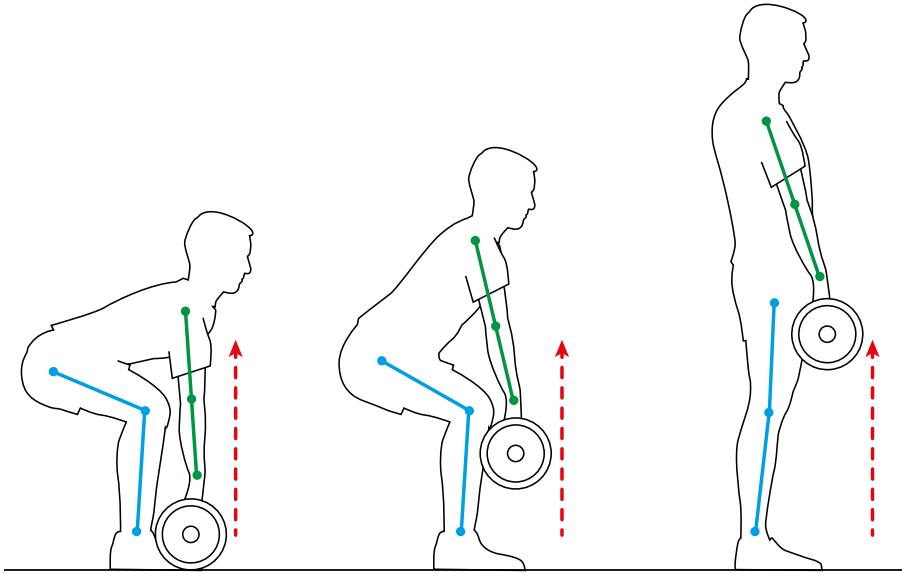


Übungsanleitung

Kreuzheben



Kreuzheben – richtig ausgeführt

Das Kreuzheben ist dem natürlichen Bewegungsablauf „etwas vom Boden aufheben“ sehr nahe. Die Kraft kommt in erster Linie aus der Hüfte und nicht aus den Beinen. Du schiebst also dein Becken nach vorne und hinten.

Und so geht's:

- Die Langhantel liegt auf dem Boden vor dir.
- Stelle dich im hüftbreiten bis max. schulterbreiten Stand mittig vor die Hantelstange.
- Die Stange ist über dem Mittelfuß, ca. 2–3 cm vom Schienbein entfernt.
- Deine Knie sind gebeugt.
- Spanne deine gesamte Rumpfmuskulatur an.
- Greife die Langhantel (deine Hände befinden sich rechts und links von deinen Schienbeinen, die Handflächen zeigen zu dir).
- Halte den Rücken gerade.
- Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten.
- Drücke die Brust stolz nach vorne raus.
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Einatmen und dabei den Bauch anspannen.
- Ausatmend die Langhantel mit Beinkraft auf Kniehöhe bringen (eng am Körper halten).
- Dann dein Becken nach vorne schieben und die Stange auf Hüfthöhe bringen.
- Die Beine sind gestreckt.

Dann geht es genauso zurück:

- Schieb dein Becken wieder nach hinten.
- Die Knie beugen.
- Der Oberkörper geht leicht nach vorne.
- Rücken gerade.
- Die Langhantel bis auf Kniehöhe bringen (nah an den Beinen halten).
- Mit geradem Rücken die Hantel absenken und auf dem Boden ablegen.

Wichtig: Die Hantel geht in gerader Linie von unten nach oben und wieder zurück.

Entdecke unser großes Sortiment an [Langhanteln im Sport-Thieme Online-Shop](#)