

RUMÄNISCHES KREUZHEBEN - KURZUEBERSICHT

Was ist das?

Das Rumaenische Kreuzheben (Romanian Deadlift) ist eine Kraftuebung, die vor allem die hintere Muskelkette trainiert: unteren Ruecken, Gesaess und hintere Oberschenkel. Die Beine bleiben nur leicht gebeugt, der Fokus liegt auf der Hueftbewegung.

Was wird trainiert?

- Rueckenstrecker
- Gesaessmuskeln (Gluteus)
- Hintere Oberschenkel (Hamstrings)

Unterschied zum klassischen Kreuzheben

Rumaenisch: Start im Stand, weniger Kniebeugung, mehr Dehnung der hinteren Oberschenkel.

Klassisch: Start vom Boden, mehr Beinanteil.

So funktioniert die Uebung

1. Aufrecht stehen, Gewicht vor den Oberschenkeln halten
2. Schultern zurueck, Ruecken gerade
3. Huefte nach hinten schieben
4. Gewicht langsam Richtung Schienbeine senken
5. Spannung halten, Ruecken neutral
6. Ueber die Huefte wieder aufrichten

Wichtige Technik Tipps

- Ruecken bleibt neutral
- Bewegung kommt aus der Huefte

- Hantel nah am Koerper fuehren
- Nur so tief gehen, wie die Beweglichkeit es zulaesst

Typische Fehler

- Rundruecken
- Zu starke Kniebeugung
- Gewicht zu weit vom Koerper entfernt
- Schwung statt Kontrolle

Warum die Uebung gut ist

- Staerkt unteren Ruecken
- Verbessert Haltung
- Baut funktionelle Kraft auf
- Ideal fuer Einsteiger und Fortgeschrittene