

WOLFGANG UNSÖLD

DIE PERFEKTE KNIEBEUGE



TECHNIK, METHODEN
UND VARIANTEN

riva

WOLFGANG UNSÖLD

DIE PERFEKTE KNIEBEUGE

WOLFGANG UNSÖLD

DIE PERFEKTE KNIEBEUGE

TECHNIK, METHODEN
UND VARIANTEN

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Philip Schmieder

Lektorat: Matthias Michel

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Benjamin Knoblauch

Innenabbildungen: Wolfgang Unsöld, außer S. 189: Benjamin Knoblauch

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0274-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-739-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-738-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Vorwort von Peter Sobotta	11
Einleitung.....	17
 Kapitel 1 Die Geschichte der Kniebeuge	 19
 Kapitel 2 Die Pioniere der Kniebeuge	 27
Der frühe Strongman: Eugene Sandow	28
Der Innovator: Henry »Milo« Steinborn	28
Der Freak: Paul Anderson	29
Der Bodybuilder: Tom Platz.....	30
Der erste Powerlifter: Dr. Fred Hatfield.....	31
Der G.O.A.T.: Ed Coan.....	31
Der Powerbuilder: Ronnie Coleman	32
Der Gewichtheber: Dmitry Klovkov	33
 Kapitel 3 Die funktionelle Anatomie und Ausführung	 35
Was bewegt sich?	38
Betrachtung der Elektromyografie	38
Die Knie über die Zehenspitzen schieben oder nicht?	39
Warum ist es schlecht, wenn man ausschließlich halbe Kniebeugen ausführt? ...	41
Die Hauptvorteile von vollen Kniebeugen	42

Kapitel 4 Einfluss der Körperposition auf die Rekrutierung	43
Kopf	44
Ellbogen	44
Griffbreite	45
Standbreite	45
Wirbelsäule	45
Kapitel 5 Technik – Power Squat vs. Olympische Kniebeuge	47
Power Squat	48
Olympische Kniebeuge	49
Vorteile des Power Squat	50
Vorteile der Olympischen Kniebeuge	50
Kapitel 6 Kniebeuge vs. Frontkniebeuge	53
Drei Vorteile der Kniebeuge im Vergleich zur Frontkniebeuge	55
Drei Vorteile der Frontkniebeuge im Vergleich zur Kniebeuge	57
Kapitel 7 Mikroperiodisierung	61
Trainingseinheit (1 Stunde)	62
Mikrozyklus (3 Wochen)	63
Mesozyklus (12 Wochen)	63
Makrozyklus (12 Monate)	63
Was ist Mikroperiodisierung?	64

Kapitel 8 Wichtige Tipps für das Training.....	69
Wie Kniebeugen ausführen? – Die Technik	70
Das Aufwärmen	72
Das Tempo	74
Kapitel 9 Varianten sowie ihre Vorteile und Anwendung.....	79
LH Kniebeugen, Fersen flach	80
LH Kniebeugen, Fersen erhöht.....	81
LH Frontkniebeugen, Fersen erhöht	84
Der Quad Squat	86
Warum Quad Squats?	87
Der Klovov Squat.....	89
Was ist der Stretch Reflex?	89
Der Medvedev Squat	92
Der Front Quad Squat	94
Die Myotatische Kniebeuge	97
Kapitel 10 Assistenzübungen sowie ihre Vorteile und Anwendung	99
Die 45° Backextension	100
45° Backextension mit Kurzhantel.....	101
45° Backextension mit SZ-Hantel.....	102
Das Beincurl.....	103
Beincurls, dorsiflex, Zehen neutral.....	104
Beincurls, dorsiflex, Zehen nach außen.....	105
Das Rumänische Kreuzheben	106
Rumänisches Kreuzheben mit schulterbreitem Griff	107

Rumänisches Kreuzheben mit breitem Griff	108
Das stehende Wadenheben	109
Wadenheben, stehend, Zehen neutral, schulterbreiter Stand	110
Der Ab Rollout	111
LH Ab Rollout.....	112
Der Jump Squat	113
LH Jump Squat.....	114
Kapitel 11 Methoden	117
Die Atemkniebeuge	119
GVT – German Volume Training	121
AGVT – Advanced German Volume Training.....	123
5 x 5	124
Ascending Steploding	126
Cluster-Training	128
Wave Loading	129
Kapitel 12 Tools.....	131
Ketten und Bänder	133
Exzentrische Haken.....	137
Full Speed Device.....	140
YPSI Squat Board	142
Gewichtheberschuhe.....	143
Trainingsgürtel.....	144
Kapitel 13 Die Vorteile des Butt Wink	145
Was ist der Butt Wink?	146

Kapitel 14	Der YPSI Kniebeugen Urlaub	149
	Die Struktur der Workouts	151
	Wichtige Hinweise für das Training	153
	Intra-Workout-Ernährung	154
	Post-Workout-Ernährung	154
	Lebensmittel	155
	Zwei fortgeschrittene Versionen des Kniebeugen Urlaubs	155
Kapitel 15	Der YPSI Kniebeugen Tag	157
	Wie ist der Kniebeugen Tag strukturiert?	159
	Während des Kniebeugen Tages	161
	Nach dem Kniebeugen Tag	162
Kapitel 16	Periodisierungsbeispiele	165
	Basic	167
	MMA	169
	Leichtathletik	171
	Rugby	174
	Fußball	177
Kapitel 17	Mobilitäts-Training für die Kniebeuge	179
Kapitel 18	Die drei Hauptaufgaben der Kniebeuge	185
	Dank	188
	Über den Autor	189

Kniebeugen sind wie vieles ...

»Simple, but not easy.«

Dean Lister, dreimaliger ADCC World Champion

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 beherzigte 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.