



FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

ÜBUNG DES MONATS: (RUMÄNISCHES) KREUZHEBEN / (ROMANIEN) DEADLIFT

Materialauswahl

Optional: Kurzhanteln, Stange oder Gewichtsscheiben (für höhere Intensität)

Ziel der Übung

Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur (unterer Rücken), Verbesserung der Rumpfstabilität und Förderung einer gesunden Haltung. Zusätzlich werden die Gesäßmuskulatur (Gluteus maximus), die Oberschenkelrückseite (ischiocrurale Muskulatur) sowie der Quadrizeps gezielt gestärkt.



Ausgangsposition

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit. Knie leicht beugen, Bauchspannung aufbauen. Hände locker vor dem Körper frei, mit Stange oder mit Kurzhanteln. Rücken lang und gerade, Blick nach vorne.



Ausführung

Schieben des Gesäßes nach hinten, mit Oberkörper aus der Hüfte langsam nach vorne neigen (ca. 45° oder so weit wie FROM erlaubt), Rücken bleibt gerade. Danach kontrolliert wieder aufrichten, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.

Ausatmen beim Aufrichten, einatmen beim Absenken.

Technik-Hinweise

- Bewegung erfolgt aus der Hüfte, nicht aus dem Rücken.
- Rücken bleibt stabil und gerade, kein Rundrücken.
- Bauchspannung halten, um die Lendenwirbelsäule zu schützen.

Häufige Fehler & Korrekturen

- Fehler: Rundrücken → Korrektur: Brustbein anheben, Schulterblätter leicht zusammenziehen.
- Fehler: Bewegung aus dem Rücken statt aus der Hüfte → Korrektur: Hüftgelenk als Drehpunkt bewusst wahrnehmen.



FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

- Fehler: Überstreckung im Hohlkreuz → Korrektur: Bauchspannung halten, neutrale Wirbelsäule.

Varianten

- Leichter: Ohne Gewicht, kleinere Bewegungsamplitude.
- Schwerer: Mit Kurzhanteln oder Gewichtsscheiben, langsamere Ausführung.
- Zusatz: Kombination mit Kniebeuge für Ganzkörpertraining.

Zielgruppe

Geeignet für alle – besonders wichtig zur Kräftigung des unteren Rückens und zur Haltungskorrektur.

Sicherheitsaspekte

- Keine maximale Tiefe erzwingen, FROM individuell anpassen.
- Bei Rückenproblemen: Bewegungsumfang reduzieren, ggf. Rücksprache mit Fachperson.

Praxis-Tipp

Lass die Teilnehmenden bewusst die Spannung im unteren Rücken spüren und die Bauchspannung halten – das schützt die Wirbelsäule.

Weitere interessante Details

Die stehende Rückenstrecker-Übung ist eine funktionelle Alternative zur klassischen Hyperextension am Gerät. Sie trainiert die Rückenstreckmuskulatur alltagsnah und verbessert die Hüftbeweglichkeit.