

Dands – Die Liegestütze der indischen Ringer Anatomie einer Bewegung

Nach über 2 Jahren Fighter-Fitness, sind Dands, die Liegestütze der indischen Ringer, wohl jedem Athleten ein Begriff. Allerdings werden die Feinheiten und Kleinigkeiten dieser Technik oft übersehen und genau das nimmt ihr einen Großteil ihrer Effizienz.

Aus diesem Grund möchte ich Ihnen einmal die Dands mit ihrer korrekten Mechanik demonstrieren und erklären, damit diese Übung ihre Effektivität zu 100% entfalten kann.

Obwohl es sich scheinbar nur um kleine Details handelt, sind diese enorm wichtig und machen die Übung darüber hinaus sicherer und intensiver. Probieren Sie es einfach aus.



Ausgangsposition:

1. Die Handflächen sind flach in den Boden gepresst, die Fingerspitzen zeigen nach vorne.
2. Arme sind schulterbreit auseinander, die Ellebogen sind gestreckt.
3. Die Schultern bleiben im Gelenk und sind nicht hoch gezogen (in Richtung der Ohren). Die Arme drücken aber gleichzeitig in den Boden (durch Ellebogen und Handflächen)
4. Der Rücken ist gerade
5. Der Kopf zieht Richtung der Füße und man versucht mit dem Kinn den eigenen Kehlkopf zu berühren (nicht die Brust)
6. Die Beugung des Körpers geschieht zu 100% aus den Hüften. Nicht aus dem Rücken. Stellen Sie sich vor, das dort wo der Pfeil ist, eine imaginäre Kraft Ihre Hüften weiter nach oben zieht.
7. Die Beine sind gestreckt und leicht angespannt, versuchen Sie die Beine so lang wie möglich zu machen.
8. Die Fersen drücken konstant in Richtung des Boden,

Anmerkung:

Die Hauptbewegung in dieser Position, wird von der Hüfte ausgeführt. Ziehen Sie die Hüfte in Richtung des Pfeils (bei Nr. 6), so kommen Sie in die korrekte Ausgangsposition, die gleichzeitig eine Dehnung für den gesamten Körper darstellt.

Grundsätzlich können Liegestützen in zwei Varianten ausgeführt werden:

1. Zur Steigerung der Kraftausdauer
2. Als High Tension Übung um die Maximalkraft zu steigern und Muskelmasse aufzubauen

Während Sie bei der ersten Methode die Bewegungen relativ entspannt ausführen und darauf achtet nicht unnötig viele Muskeln anzuspannen, geht es bei der hier beschriebenen High Tension Übung darum, die einzelnen Muskelgruppen möglichst intensiv anzuspannen. Korrekt ausgeführt sollten Sie nicht mehr als 5-10 Wiederholungen benötigen, um den Muskel intensiv zu trainieren.

Das Absenken zur mittleren Position:

1. Senken Sie sich nicht einfach ab, sondern ziehen Sie sich aktiv nach unten, als würden Sie einen Klimmzug ausführen. Die Latissimus und Bizeps Muskulatur ist angespannt.
2. Die Ellebogen gehen dabei nicht nach Außen, sondern bleiben eng am Körper. Gleichzeitig drehen Sie die Handflächen isometrisch nach außen (in Richtung des kleinen Fingers), um so noch mehr die Latissimusmuskulatur zu aktivieren.
3. Gesäß und Bauchmuskulatur sind während der Bewegung angespannt
4. Atmen Sie zu Beginn des Absenkens ein und halten Sie die Luft an bis Sie in der Blank Position angekommen sind. Erst wenn Sie sich wieder hochdrücken, atmen Sie aus.

Anmerkung:

Wenn Sie an Bluthochdruck oder ähnlichen Krankheiten leiden sollten Sie nicht die Luft anhalten und im Zweifelsfall Ihren Arzt fragen ob Sie diese Übung ausführen können.

High Tension Übungen eignen sich hervorragend dazu Muskelmasse und hohe Körperkraft aufzubauen. Von daher sollten Sie nicht mehr als 5-10 Wiederholungen pro Satz ausführen, da Sie sonst schnell Körperspannung verlieren und die Übung somit weniger effektiv wird. 3-5 Sätze mit 5 Wiederholungen pro Satz, sollten in den meisten Fällen reichen, um Ihren Körper intensiv zu trainieren. Wichtig ist es dabei wirklich maximale Körperspannung aufzubauen. Dies ist anfangs noch ungewöhnlich, nach ein paar Trainingseinheiten, bekommen Sie jedoch ein gutes Körpergefühl dafür.



Die Blank Position:

1. Der Kopf ist leicht angehoben, liegt aber nicht im Nacken.
2. Die Ellebogen sind eng am Körper.
3. Die Handflächen pressen in den Boden und drehen sich isometrisch in Richtung der Kleinfingerseite, um den Latissimus anzuspannen.
4. Die Bauchmuskulatur ist angespannt.
5. Die Das Gesäß und die hinteren Oberschenkel sind angespannt.
6. Die Knie sind gestreckt, die Beinmuskulatur ist angespannt.
7. Sie halten immer noch die Luft an.

Anmerkung:

Sie sollten allgemein nie länger als 3 Sekunden die Luft bei einer Übung anhalten.

Während Sie diese Übungen ausführen, sollten Sie mehr auf Qualität als auf Quantität achten. Es geht nicht darum wie viele Dands Sie schaffen, sondern wie intensiv Sie diese ausführen. Betrachten Sie jedes Training als eine Übungsstunde, bei der Sie Ihre Technik immer mehr verbessern und nicht einfach gedankenlose Wiederholungen absolvieren. Genau darin liegt der Schlüssel zu großer Körperkraft und einer Gutentwickelten Muskulatur. Je länger Sie trainieren, desto besser wird die Verbindung zwischen Körper und Geist und umso mehr Körperspannung können Sie aufbauen. High Tension Übungen, waren bei den alten Strongmen sehr beliebt, wussten Sie ihre Effizienz zu schätzen.



Das Hochdrücken:

1. Der Kopf geht nicht nur nach hinten, sondern gleichzeitig nach oben. Sie wollen den Körper verlängern und nicht stauchen.
2. Die Schultern bleiben in den Gelenken und sind nicht zu den Ohren gezogen.
3. Die Ellebogen sind eng am Körper und werden in der Endphase völlig gestreckt. Sie drücken mit ihren Armen in den Boden.
4. Die Bauchmuskulatur ist angespannt.
5. Das Gesäß ist angespannt und Sie pressen bei der Aufwärtsbewegung nicht aus den Schultern, sondern aus dem Gesäß nach oben. So verhindern Sie auch, dass Sie die Schultern hochziehen.
6. Die Handflächen pressen in den Boden und drehen sich wieder ein. Außerdem drücken Sie während der Aufwärtsbewegung die Handflächen zueinander, als wollten Sie das sich Ihre Hände berühren. Drücken Sie während der gesamten Zeit die Hände isometrisch zueinander, diese Spannung trifft genau Ihre Brustmuskulatur.
7. Atmen Sie aus während Sie nach Oben kommen.

Wenn Sie die Dands auf diese Art und Weise ausführen, werden Sie schnell merken dass Sie den gesamten Oberkörper trainieren. Und nach ein paar Wochen, brauchen Sie vielleicht eine neue Hemdengröße. © 50 Dands sind eine hervorragende Ausdauerleistung, aber 5 High Tension Dands sind eine Herausforderung der ganz anderen Art. Perfektionieren Sie Ihre Bewegungen, Ihr Körper wird es Ihnen Danken, den Kraft und Körperkontrolle gehen Hand in Hand und wer seinen Körper kontrollieren kann, der beugt so manchen Verletzungen vor.

Zurück in die Ausgangsposition:

1. Heben Sie Ihre Hüfte nach oben, aber behalten Sie Spannung in Ihrer Gesäßmuskulatur.
2. Atmen Sie aus und ziehen Sie dabei den Bauch leicht ein, indem Sie die Bauchmuskulatur anspannen.
3. Kommen Sie zurück in die obenbeschriebene Ausgangssituation.
4. Pressen Sie immer noch die Handflächen zueinander, um die isometrische Spannung in der Brustmuskulatur aufrecht zu erhalten.

Anmerkung:

Wegen der großen Körperspannung sollte eine Wiederholung der Dand ca. 3-5 Sekunden dauern.

Weitere Informationen zu Dands, Fighter-Fitness und funktionellem Krafttraining, finden Sie unter www.Fighter-Fitness.com oder in unserem Forum unter www.FighterFitnessForum.com