

Bethaks – Die Kniebeuge der indischen Ringer

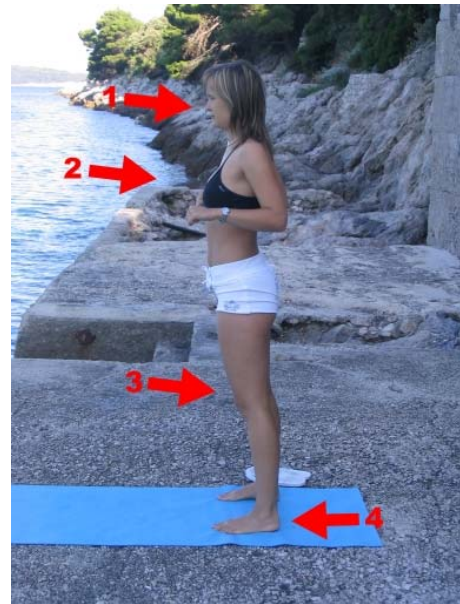
Anatomie einer Bewegung

Bethaks, die Kniebeugen der indischen Ringer von Einigen gehasst und für gefährlich erklärt, von anderen geliebt und als Wunderübung angepriesen. Was ist also dran an dieser Technik und wie funktioniert sie genau.

Genau das werde ich Ihnen heute erklären und wie bei meinem Artikel über die Dands, werde ich Ihnen wieder die Kleinigkeiten erläutern die diese Übung ausmachen.

Nur wer die Details kennt, kann wirklich die volle Effizienz dieser Übung entdecken und viele Probleme die mit der Bethak in Verbindung gebracht werden, liegen nur daran, das diese hervorragende Übung oft falsch ausgeführt wird.

Wie bei den Dands auch, stelle ich Ihnen die High Tension Bethak vor, also die Version die Körperspannung und Maximalkraft trainiert. Aus diesem Grund sind auch bei dieser Übung selten mehr als 5 Wiederholungen pro Satz nötig. Am Anfang, wenn Sie noch nicht soviel Körperspannung aufbauen können, wird Ihnen dies vielleicht manchmal etwas leicht vorkommen, aber sobald Sie gelernt haben, große Körperspannung in ihren Bewegungen aufzubauen, werden Sie schnell merken wie intensiv die Bethak ist. Nehmen Sie sich Zeit und denken Sie daran, Qualität ist wichtiger als Quantität. 3-5 Sätze mit 3-5 Wiederholungen sollten für den Anfang auf jeden Fall genügen.



Die Ausgangsposition:

1. Der Kopf ist gerade und entspannt, der Blick geht nach vorne, nicht nach unten auf die Füße. Am besten Sie fixieren einen unbeweglichen Punkt, einige Meter vor Ihnen.
2. Der Brustkorb ist geöffnet und der Rücken ist gerade.
3. Die Beine sind vollkommen durchgestreckt.
4. Das Körpergewicht liegt hauptsächlich auf den Fersen.

Perfekt ausgeführt trainiert die High Tension Bethak den gesamten Unterkörper. Waden, Oberschenkel, Gesäß und unterer Rücken werden durch diese Bewegung intensiv beansprucht und die Mobilität der Kniegelenke verbessert sich. Durch die intensive Muskelspannung ist die Belastung für die Knie und Hüftgelenke minimal. Durch die Atmung und Spannung wird der Körper intensiv durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.

Idealerweise führen Sie Bethaks im Wechsel mit Dands aus. Sie können sie auch, wie in der Fighter-Fitness Challenge im Wechsel mit Burpees und Dands ausführen. Die Fighter-Fitness Challenge, das Audio Workout ist übrigens hervorragend dafür geeignet, die Feinheiten der verschiedenen Übungen zu erlernen, weil Sie genug Zeit haben, diese zu perfektionieren. Genau wie bei den Dands auch, möchte ich das Sie eine Übung nicht nur ausführen, sondern Sie meistern und dazu gehören eben alle Feinheiten in der Ausführung.



Das Absenken:

1. Der Brustkorb bleibt geöffnet und der Rücken gerade.
2. Das Gesäß und die untere Rückenmuskulatur ist angespannt
3. Gehen Sie nicht einfach in die Hocke. Ziehen Sie sich mit Ihrer hinteren Oberschenkelmuskulatur aktiv in Richtung Boden. Machen Sie einen „Klimmzug“ mit ihren Beinen und entwickeln Sie so mehr Körperspannung. Darüber hinaus schützen Sie Ihre Kniegelenke.
4. Transferieren Sie Ihr Körpergewicht von den Fersen auf die Ballen. Die Fußballen pressen aktiv in den Boden, dadurch wird Ihre Wadenmuskulatur zusätzlich angespannt. Die angespannten Muskeln in den Waden und im hinteren Oberschenkel wirken wie ein Polster, das Ihre Kniegelenke schützt. Durch die Spannung, können Sie nicht einfach absacken und ihre Kniegelenke möglicherweise extrem überdehnen. Die Körperspannung schützt das Gelenk und macht die gesamte Übung stabiler.
5. Atmen Sie ein während Sie in die Hocke gehen. Wenn Sie die Bethaks als Ausdauerübung ausführen atmen Sie aus während Sie in die Hocke gehen, da Sie jedoch maximale Körperkraft und Spannung entwickeln wollen, sollten Sie ihr vertrautes Atemmuster umgekehrt anwenden, d.h. einatmen wenn Sie sich nach unten absenken.
6. Atmen Sie aus wenn Sie in der Hocke angekommen sind und beginnen Sie mit dem Einatmen, eine Sekunde bevor Sie sich wieder aufrichten.

Anmerkung:

Unten sehen Sie die untere Endposition der Kniebeuge. Achten Sie darauf das der Blick nach vorne gerichtet und der Rücken gerade ist und das Sie Ihre Körperspannung nicht verlieren.

Auch wenn Sie Bethaks als Ausdauerübung mit hohen Wiederholungszahlen ausführen, sollten Sie darauf achten eine gewisse Körperspannung zu behalten, um die Bewegung korrekt auszuführen. Diese Körperspannung schützt wie schon erwähnt besonders Ihre Kniegelenke und gibt Ihnen Stabilität.

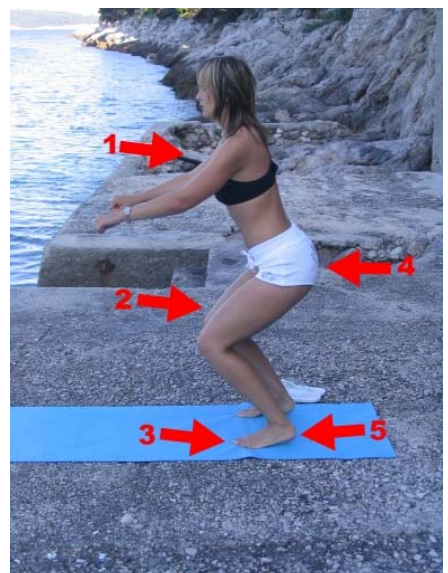
Als High Tension Übung sollten Sie für jede Kniebeuge ungefähr 2-4 Sekunden brauchen. Atmen Sie während der Übung relativ langsam und kontrolliert und koordinieren Sie Atmung und Bewegung.

Das Hochdrücken:

1. Der Brustkorb bleibt geöffnet, während Sie die Arme zurück zur Brust ziehen. Die Ellebogen bleiben eng am Körper.
2. Bauen Sie verstärkt Körperspannung in den vorderen Oberschenkeln auf.
3. Indem Sie die Ballen in den Boden pressen, können Sie noch mehr Spannung in den Oberschenkeln und Waden aufbauen.
4. Schieben Sie Ihre Hüfte nach vorne, während Sie Ihre Beine strecken. Drücken Sie die Hüfte so nach vorne, das sich Ihr Körper gerade ausrichtet.
5. Diese Bewegung unterstützen Sie, indem Sie ihre Fersen kurz bevor die Beine gestreckt sind, kraftvoll in dem Boden pressen. In der Ausgangsposition liegt der Hauptteil Ihres Körpergewichtes auf den Fersen.
6. Die Arme ziehen Sie dabei zurück, um den Brustkorb weiter zu öffnen und atmen Sie dabei aus.

Anmerkung:

Das Wichtigste bei der Aufwärtsbewegung der Bethak ist es Spannung in den Oberschenkeln aufzubauen und am Ende der Bewegung die Hüfte vorzuschieben und den Körper komplett aufzurichten. Diese Bewegung am Ende ähnelt der Hüftbewegung eines Kettlebell Swings.



Wie bei allen High Tension Übungen, werden Sie auch durch die Bethaks immer mehr Körperspannung entwickeln. Am Anfang ist dies noch etwas schwierig, aber je länger Sie an einer Bewegung arbeiten, desto effektiver werden Ihre Muskelgruppen zusammenarbeiten. Die Verbindung zwischen körperlicher Muskelkraft und geistiger Willenskraft, wird durch diese Art des Trainings direkt gestärkt. Die Konzentration richtet sich auf den eigenen Körper und nicht auf die äußeren Umstände. Dadurch kann der Muskel besonders intensiv und zielgerichtet trainiert werden. Weitere Informationen zu Bethaks, Fighter-Fitness und funktionellem Krafttraining finden Sie auf unserer Website: www.Fighter-Fitness.com und in unserem Forum unter: www.FighterFitnessForum.com

1. Die Endposition:

1. Der Körper ist völlig gerade ausgerichtet. Die Ellebogen sind eng am Körper, der Brustkorb geöffnet.
2. Das Gesäß ist angespannt und schiebt die Hüfte etwas nach Vorne.
3. Die Knie sind gestreckt, die Beine angespannt und die Fersen pressen in den Boden.

