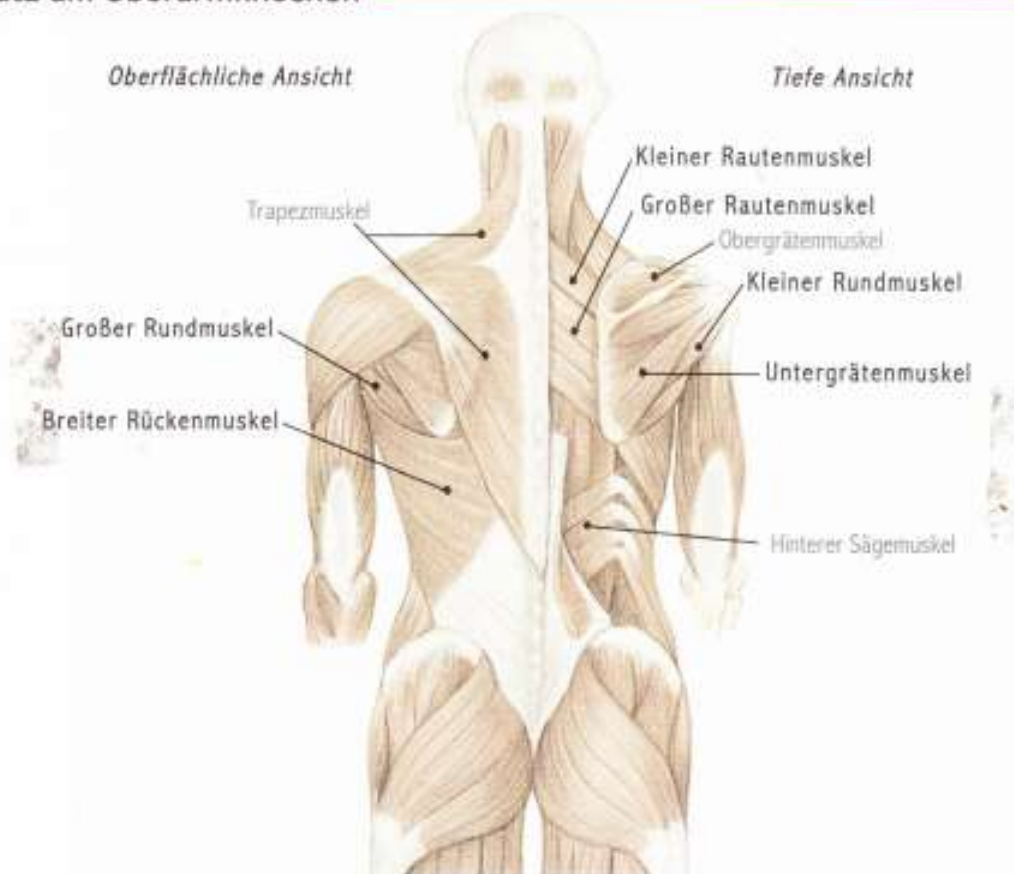


2

Die Gruppe der Rückenmuskeln

Die Lehre von den Rückenmuskeln:
biomechanische Einführung zu den Hauptmuskeln

Mit Ansatz am Oberarmknochen

**Breiter Rückenmuskel (Rückseite, Oberfläche)**

Ursprung: Brustwirbel (Dornfortsätze des 7. bis 12. Wirbels), Lenden-Rückenbinde und Darmbeinkamm (hinteres Drittel), Rippen (Rippenstück von der 10. bis zur 12.) und fast immer auch am Schulterblatt (unterer Winkel).

Ansatz: Oberarmknochen (Kleiner Höcker und Leiste).

Hauptfunktionen: Adduktion des erhobenen Arms, Einwärtsdrehung (wird von manchen Fachleuten angezweifelt); wirkt mit bei der Streckung des Oberarms und bei der Senkung sowie Zusammenführung des Schultergürtels.

Kleiner Rundmuskel (Rückseite, tief)

Ursprung: Schulterblatt (äußerer Rand).

Ansatz: Oberarmknochen (großer Knochenvorsprung).

Hauptfunktionen: Schwacher Außenrotator, wirkt mit bei der Adduktion des Arms.

Großer Rundmuskel (Rückseite, Oberfläche)

Ursprung: Schulterblatt (unterer Rand).

Ansatz: Oberarmknochen (kleiner Knochenvorsprung).

Hauptfunktionen: Führt den Arm nach hinten, Adduktion und leichte Einwärtsdrehung des Arms.

Untergrätenmuskel (Rückseite, tief)

Ursprung: Schulterblatt (Untergrätengrube, Schulterblattgräte).

Ansatz: Oberarmknochen (mittlere großer Knochenvorsprung).

Hauptfunktionen: Seitwärtsdrehung des Arms und Festigung der Schultergelenkkapsel.

Kurze Erläuterung. Der breite Rückenmuskel ist ein flacher, sehr breiter und kräftiger Muskel. Es ist unter anderem für die senkrechte Adduktion des Arms zuständig (wie bei der Übung „Klimmzüge“) und die waagerechte Adduktion (wie beim „Rudern“). Er besteht zwar aus vier Teilen, doch aufgrund seiner Ausdehnung reicht es in der Praxis aus, ihn bei Übungen wie dem Latziehen und dem Rudern einzubeziehen, um all diese Teile zu trainieren. Der große Rundmuskel hat eine ähnliche Funktion wie der breite Rückenmuskel, so dass er manchmal mit diesem verwachsen (oder gar nicht vorhanden) ist. Dies sind die Oberkörpermuskeln für das Klettern und Bergsteigen.

Der Untergrätenmuskel ist teilweise mit dem kleinen Rundmuskel verwachsen, sie haben eine sehr ähnliche Funktion.

Weitere Ansätze

Großer Rautenmuskel (Rückseite, tief)

Ursprung: Brustwirbel (Dornfortsätze der ersten vier Wirbel).

Ansatz: Schulterblatt (innerer Rand).

Hauptfunktionen: Zurückziehen des Schulterblatts in Richtung der Wirbelsäule und Befestigung des Schulterblatts.

Trapezmuskel (Rückseite, Oberfläche)

(Siehe „Schultern und Nacken“).

Hinterer unterer Sägemuskel (Rückseite-Unterseite, tief)

(Siehe „Bauch- und Lendenmuskeln“).

Kleiner Rautenmuskel (Rückseite, tief)

Ursprung: Halswirbel (Dornfortsätze des 6. und 7. Wirbels).

Ansatz: Schulterblatt (innerer Rand).

Hauptfunktionen: Zurückziehen des Schulterblatts in Richtung der Wirbelsäule und Befestigung des Schulterblatts.

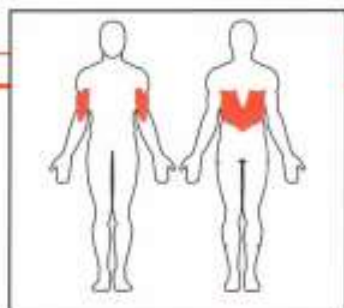
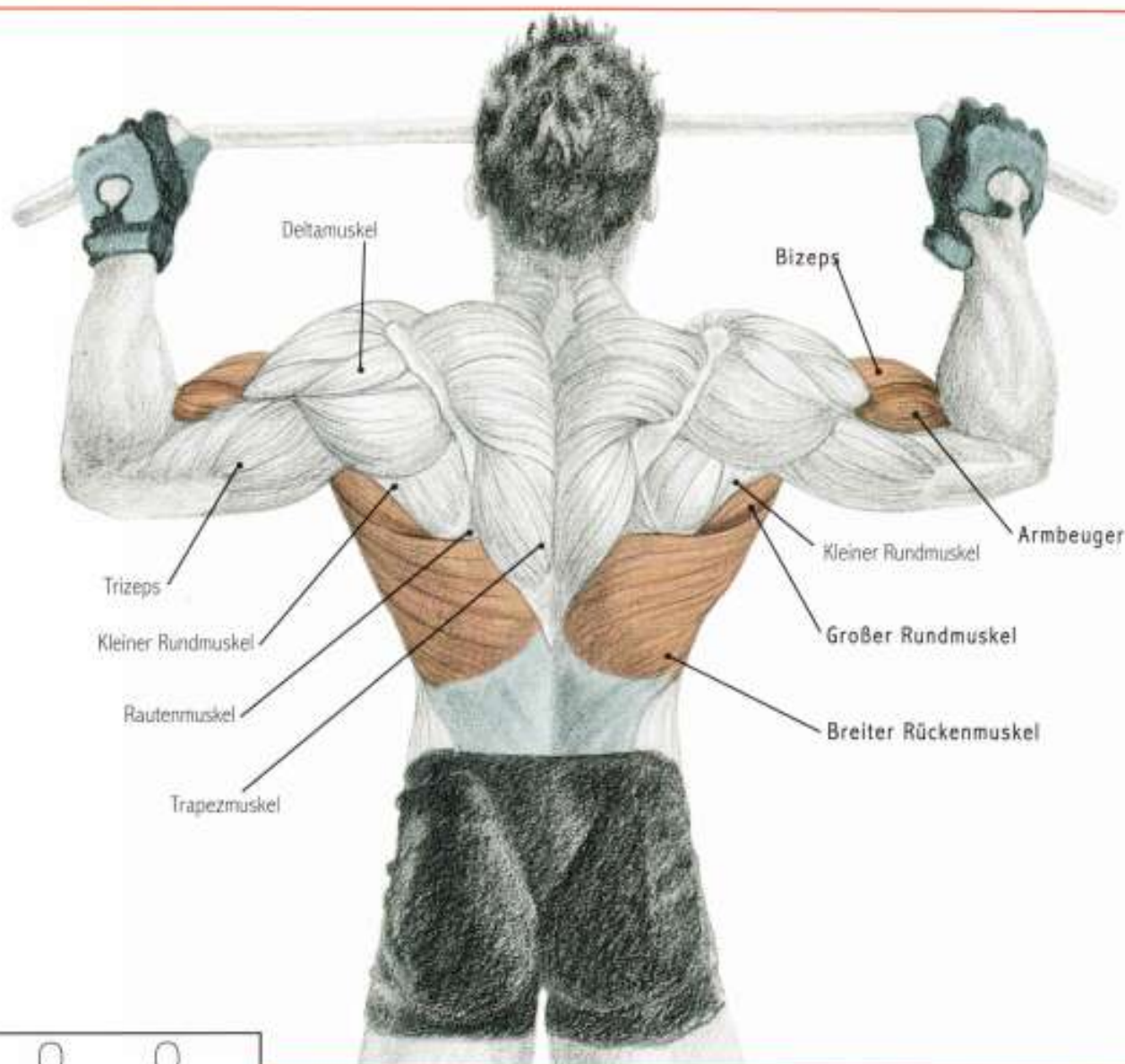
Schulterblattheber (Rückseite-Oberseite, Mitte)

(Siehe „Schultern und Nacken“).

Darmbein-Rippen-Muskel (Rückseite, tief)

(Siehe „Bauch- und Lendenmuskeln“).

Kurze Erläuterung. Diese Muskeln wirken synergistisch und dienen gemeinsam mit den großen Muskeln, z. B. dem Rückenmuskel, als Haltemuskeln. Manche Bewegungen wie das „Brustausstrecken“ beziehen speziell die Rautenmuskeln ein. Angesichts der Vielzahl an Muskeln und der Bedeutung ihrer Funktionen ist es unerlässlich, den Rücken gezielt, aber vorsichtig zu trainieren.



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps (kurzer Kopf), Armbeuger und großer Rundmuskel.

Sekundäre Muskeln: Großer Brustmuskel (unterer und äußerer Bereich), langer Kopf des Trizeps, kleiner Rundmuskel, Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel (unterer Teil), Bizeps (langer Kopf) und Deltamuskel (vorderer und hinterer Anteil).

Antagonisten: Deltamuskel, großer Brustmuskel (oberer Anteil) und Trizeps.

Varianten 1.2 ... hinter dem Nacken

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps (kurzer Kopf), Armbeuger, Rundmuskeln.

Ausführung:

Die Stange wird hinter den Kopf geführt. Einer Studie zufolge wird der untere/äußere Bereich des Rückenmuskels etwas mehr beansprucht, wenn der Körper ganz senkrecht nach oben gezogen wird.



1.3 ... im Untergriff/für den Bizeps

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, Armbeuger, Rundmuskeln.

Ausführung:

Engerer Griff, die Handflächen zeigen Richtung Kopf. Der Bizeps wird stärker einbezogen und ein Teil der Belastung geht evtl. auf mittlere/ tiefer und mittlere Bereiche des Rückenmuskels über. Beim Absenken die Ellbogen leicht gebeugt lassen.



1.4 ... an einer Leiter, mit beiden Händen

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Armbeuger, Bizeps, Rundmuskeln.

Ausführung:

Hände in bequemer, neutraler Haltung. Den Kopf zwischen den Sprossen hindurchführen oder abwechselnd nach links oben und rechts oben ziehen, um die eine oder andere Seite zu belasten.

Ausführung



Sie hängen an einer waagerechten Stange, die Hände befinden sich im Obergriff (Knöchel zeigen nach hinten) und sind mehr als schulterbreit auseinander. Mithilfe der Rückenmuskeln nach oben ziehen, so dass sich der obere Bereich der Brust der Stange nähert. Gleichzeitig den Oberkörper leicht nach hinten beugen. Die Beine hängen locker nach unten oder sind hinten überkreuzt. Dabei können die Knie gebeugt sein oder nicht. Während der ersten Hälfte der Abwärtsbewegung einatmen, am Ende der Aufwärtsbewegung ausatmen.

Erläuterungen

Hervorragende Grundübung, die aber den Rücken und die Arme stark beansprucht. Gut geeignet, um in diesem Bereich an Breite zu gewinnen (auch wenn dies stark vom Körperbau jedes Einzelnen abhängt). Die Bewegung muss senkrecht, auf einer Linie und vollständig erfolgen; Schwanken zu den Seiten und Schwungholen des Oberkörpers sind Zeichen fehlerhafter Technik. Fortgeschrittene, die viele Wiederholungen schaffen, können sich ein Gewicht an den Haltegurt hängen (siehe Übung 7.2, „Brustmuskeln“), doch es wird empfohlen, zunächst das Tempo der Übung zu drosseln und die Zahl der Wiederholungen zu erhöhen, bevor mit Zusatzgewichten gearbeitet wird, denn wenn diese zu schwer sind, könnte ein Gelenk, der Trizeps oder sogar die Wirbelsäule zu Schaden kommen.

Anfänger sollten Geräte des Typs „Latziehen zur Brust“ wählen (Übung 8). Durch einen engen Griff werden die Arme stärker miteinbezogen und ein Teil der Belastung zur Mitte des Rückens hin verlagert. Auch wird die Bewegungsstrecke länger. Dies ist die Reihenfolge der im Folgenden erklärten Varianten nach ihrem Schwierigkeitsgrad: 1.6; 1.4; 1.3; 1.2; 1.5.



Häufige Fehler: hohe Geschwindigkeit, unvollständige Bewegungsstrecke, Balancieren mit dem Körper, Beugen des Oberkörpers und Vorwärtsstrecken der Ellbogen, um die Brustmuskeln zu Hilfe zu nehmen, Beugen der Knie, um Schwung zu holen, zu weit geöffneter Griff, Durchstrecken der Arme beim Absenken.



Die Verwendung hochwertiger Handschuhe beim Training ist sehr zu empfehlen. Das ist nicht nur hygienischer als das Training mit bloßen Händen, es schützt auch vor Verletzungen (vor allem Verletzungen durch die Reibung an den Stangen) und verhindert, dass sich durch den Schweiß der Griff löst.

neutraler Griff/abwechselnd



1.5 ... Stange an die Hüfte

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Trizeps, Armbeuger, Rundmuskeln, Brustmuskel (unterer Bereich), Sägemuskeln.

Ausführung:

Der Griff ist eng, die Hüfte (und nicht das Schlüsselbein) wird an die Stange angenähert, wofür der Körper nach hinten gebeugt wird. Ähnlich dem „Überzug“, doch intensiver.



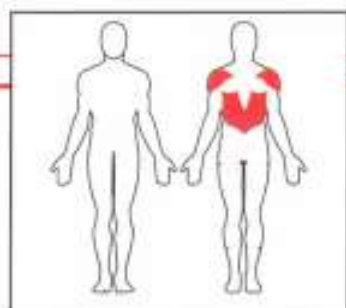
1.6 ... an der tiefen Stange, Füße aufgestellt

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, Armbeuger, Bizeps (kurzer Kopf), Trapezmuskel, Rundmuskeln ...

Ausführung:

Die Stange hängt tief (z. B. Multipresse), die Fersen sind auf eine Bank oder auf dem Boden aufgestellt. Der Körper befindet sich beinahe in der Horizontalen. Das Hochziehen ist eine Mischung zwischen Klimmzügen und Langhantelrudern. Die Brust wird zur Stange geführt.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und hinterer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Rautenmuskeln, Bizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel, Untergrätenmuskel und Lendenmuskeln.

Antagonisten: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Varianten 2.2 ... mit Kurzhanteln

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und hinterer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Kurzhanteln ermöglichen einen neutralen Griff, eine größere Bewegungstrecke und eine Annäherung des Gewichts zum Körperschwerpunkt (sicherer).



2.3 ... im Untergriff

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, vorderer Teil des Deltamuskels und Bizeps.

Ausführung:

Wird mit der Langhantel oder mit Kurzhanteln ausgeführt und bezieht den Bizeps stärker mit ein. Was den Rücken betrifft, ändert sich wenig, denn die Abwandlung betrifft den Unterarm, nicht den Oberarm.



2.4 ... mit Kurzhanteln

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, hinterer Teil des Deltamuskels und Armbeuger.

Ausführung:

Diese Übung ähnelt Übung 4 und Übung 2.2. Sie erfolgt mit neutralem Griff, die Kurzhanteln verlaufen durchgehend nahe am Oberkörper. Die Belastung des Rückenmuskels wird leicht auf den mittleren und unteren Bereich verlagert. Kann auch mit Langhantel und engem Griff ausgeführt werden.

Ausführung



Wir stehen mit geradem Oberkörper, die Hüfte um ca. 45° gebeugt, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme gestreckt. Die Stange wird im Obergriff (Handflächen in Richtung des Körpers) gehalten, der Abstand der Hände ist etwas mehr als schulterbreit. Wir ziehen die Stange mit den Armen bis zur Bauchgegend nach oben, wobei die Ellbogen gebeugt werden. Kurz vor dem Absenken des Gewichts durch den Mund tief einatmen, die Luft während der Bewegung anhalten und am Ende der Aufwärtsbewegung (schnell) ausstoßen. Es ist darauf zu achten, dass die durch das Zurückhalten von etwas Luft erzielte Anspannung nicht nachlässt, denn sie hilft, den Oberkörper zu stabilisieren.

Erläuterungen

Es handelt sich um eine Grundübung (auch „Französisches Rudern“ genannt), jedoch werden alle Rückenmuskeln stark beansprucht, hauptsächlich der breite Rückenmuskel. Sie eignet sich hervorragend, um in diesem Bereich mehr Dicke zu erzielen (mittlere Fasern) und allgemein die Kraft zu steigern, denn sie beansprucht auch den Rumpf und die Beine isometrisch.

Anfänger sollten sie am Gerät ausführen. Trainierte Sportler könnten schweres Gewicht verwenden, doch das erfordert eine einwandfreie Technik und bringt gewisse Risiken mit sich, vor allem für den Lendenbereich (wichtig: siehe „Kreuzheben“, Übung 9, „Bauch- und Lendenmuskeln“). Die hier erläuterte Atmung ist etwas untypisch, doch unerlässlich, um die Wirbelsäule vor Verletzungen zu schützen. Zur Orientierung, ob die Haltung korrekt ist, kann man die Stirn an eine Bank oder eine andere Stütze legen (nicht abstützen). Es gibt sicherere und eher zu empfehlende Varianten (siehe Übung 2.5, Übung 11 usw.).



Häufige Fehler: Schaukeln mit dem Körper durch Strecken, unvollständiges Ausführen der Sätze oder der Bewegungsstrecke, Beugen des Rückens, Führen der Stange in Richtung Brust und falsche Atmung.



Der Körperschwerpunkt ist ein imaginärer Punkt, der das Zentrum des Gewichts eines Gegenstandes darstellt. Beim Menschen ist es ein Gleichgewichtspunkt aller Teile des Körpers. Bei den meisten Menschen befindet er sich in der Nähe des Beckens (bei Beibehaltung einer anatomischen Haltung), auch wenn dies von der Statur und der Länge der Körperteile abhängt, vom Gewicht und seiner Verteilung, von der eingenommenen Körperhaltung usw.

Und engem Griff

2.5 ... auf der Bank



Beteiligte Muskeln:

Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und hinterer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Mit dem Körper auf der Bank und den Armen an den Seiten wird die Bewegungsstrecke verkürzt, aber der Wirbelsäule wird die gefährliche Spannung abgenommen.



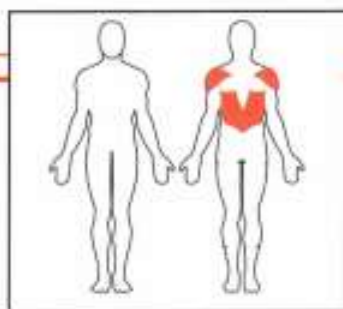
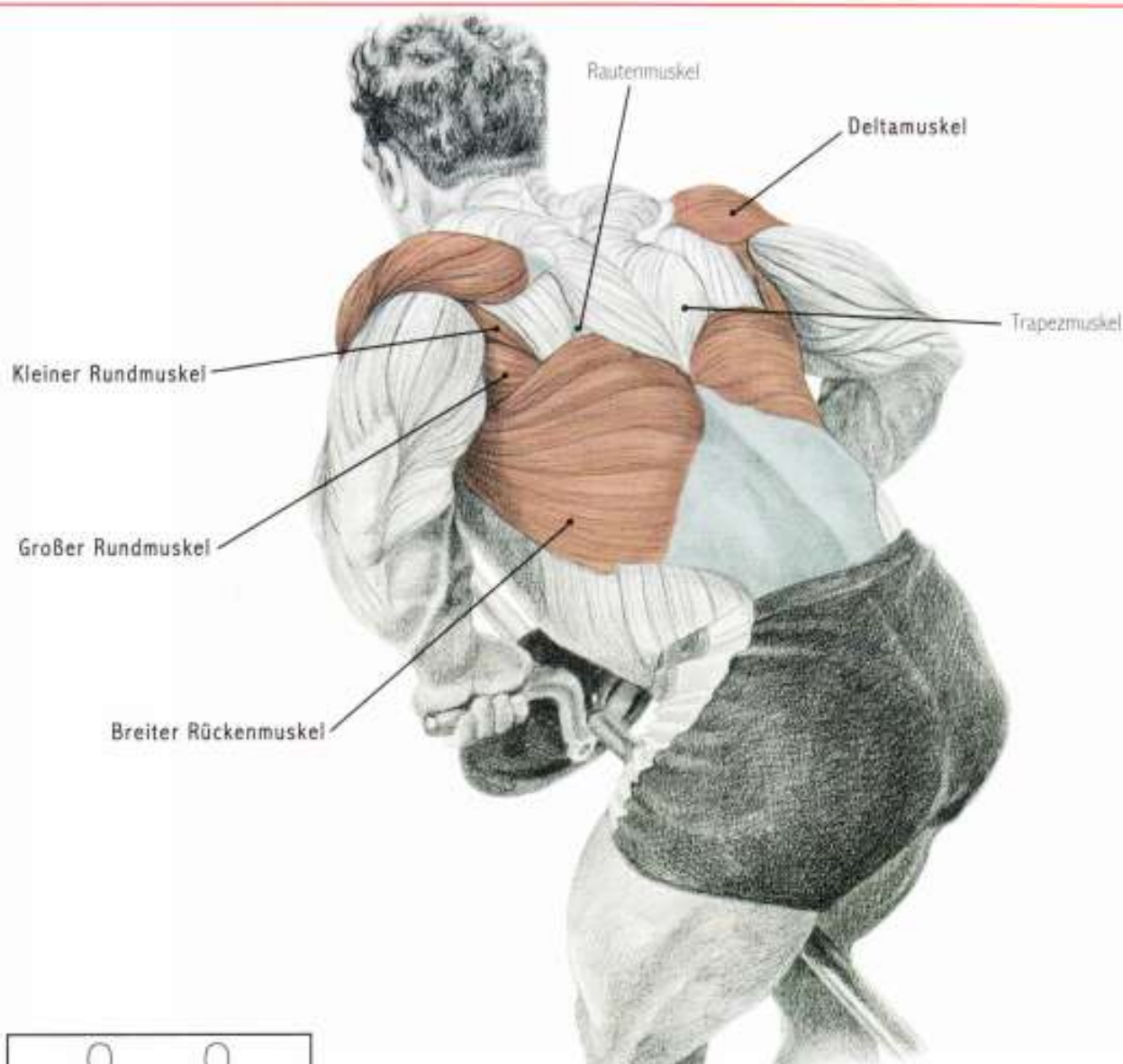
2.6 ... mit der Trizeps-Stange

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und hinterer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Vereinigt die Merkmale des Langhantelruderns und des Ruderns mit Kurzhanteln und geschlossenem Griff, stellt aber keine Steigerung dieser Übungen dar.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und hinterer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Rautenmuskeln, Bizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel, Untergrätenmuskel und (Lendenmuskeln).

Antagonisten: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Varianten

3.2 ...weiter Griff

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, hinterer Teil des Deltamuskels, Rautenmuskel und Trapezmuskel.

Ausführung:

Die Übung entspricht fast völlig dem Rudern mit der T-Stange, doch durch den weiteren Griff wird ein Teil der Belastung auf den oberen Bereich des Rückens verlagert. Die Bewegungsstrecke ist bei dieser Art von Zug-Übungen für den Rücken (Klimmzüge, Rudern ...) kürzer, wie immer, wenn der Griff an der Stange weit offen ist.



Ausführung



Wir stehen mit geradem Oberkörper, die Hüfte um ca. 45° gebeugt, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme gestreckt. Die T-Stange wird im Obergriff (Handflächen in Richtung des Körpers) gehalten. Wir ziehen die Stange mit den Armen bis zur Bauchgegend nach oben, wobei die Ellbogen gebeugt werden. Gleichzeitig kann als leichte Begleitbewegung der ganze Körper etwas einbezogen werden. Aufgrund der Haltung wird kurz vor dem Absenken des Gewichts eingeatmet, dann die Luft angehalten und während des letzten Drittels der Aufwärtsbewegung ausgeatmet, ohne die gesamte Luft rauszulassen.

Erläuterungen

Beim Rudern mit der T-Stange gelten beinahe alle Anmerkungen der Übung „Langhantelrudern“ (siehe Übung 2). Doch die Haltung ist bequemer und belastet die Wirbelsäule etwas weniger, da die Belastung schräger ansetzt. Ist keine spezielle Stange verfügbar, kann die Stange auf dem Boden in einer Ecke abgestützt werden, mit den Scheiben am beweglichen Ende und mit einer Querstange, an der gezogen wird. All dies kann die Bewegungsstrecke der Übung verkürzen, wenn die Scheiben bei der Aufwärtsbewegung an den Oberkörper stoßen. Daher sollten dicke Scheiben mit geringem Durchmesser verwendet werden sowie eine Stange mit geschwungenem Griff.

Es gibt eine gleichwertige Übung an einem Gerät mit Gewichtsplatten, doch dieses Gerät ist nicht weit verbreitet, da es nicht sehr vielseitig ist.



Häufige Fehler: Schaukeln mit dem Körper durch übermäßiges Strecken, unvollständiges Ausführen der Sätze oder der Bewegungsstrecke, Beugen des Rückens oder sonstige fehlerhafte Haltungen.

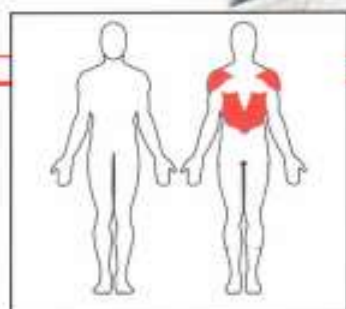
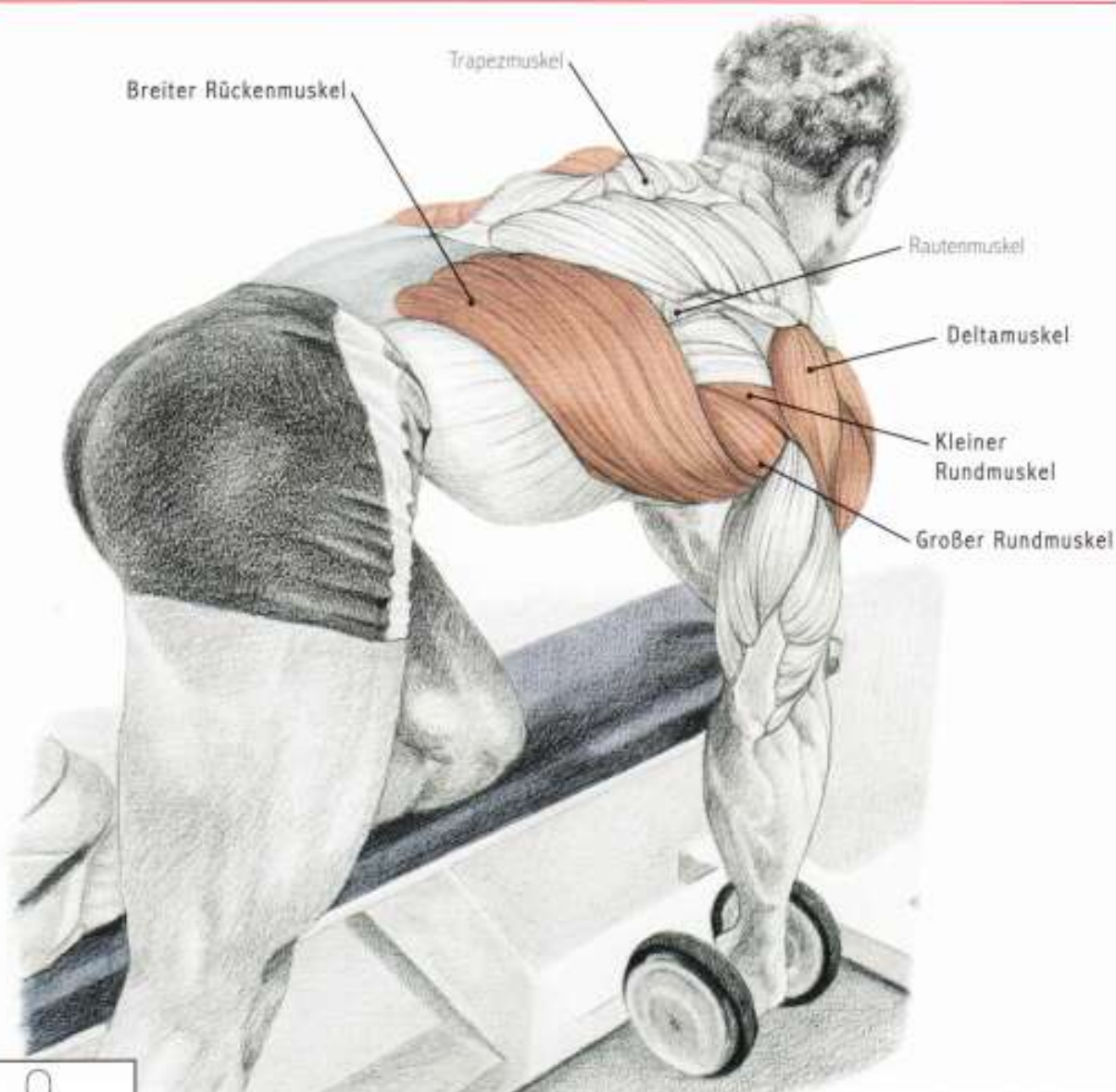
3.3 ... mit einer Hand

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und hinterer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Der Ablauf entspricht dem der Grundübung, doch nun erfolgt die Bewegung mit einer Hand und an einer Seite des Körpers. Das Gewicht muss natürlich geringer sein, da nur eine Hand eingesetzt wird und da die Körperhaltung anders ist. Der einzige Vorteil besteht in der Konzentration der Belastung auf diese Seite des Rückens und einer um ein paar Grad verlängerten Bewegungsstrecke, doch nicht in dem Maße, dass diese Variante ein angemessener Ersatz für die traditionelle Übung wäre. Eine Verbesserung kann erzielt werden, indem die freie Hand auf einer Stütze abgelegt wird, um den Lendenbereich zu entlasten, so wie in der nächsten Übung (siehe Übung 4).





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und hinterer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Rautenmuskel, Armbeuger, Bizeps, Oberarmspeichenmuskel und Trapezmuskel.

Antagonisten: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Varianten 4.2 ... offen

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, hinterer Teil des Deltamuskels, Rautenmuskel und Trapezmuskel.

Ausführung:

Der einzige Unterschied zur Grundübung besteht darin, dass der Ellbogen in größerem Abstand zum Körper geführt wird, um einen Teil der Beanspruchung auf den obersten Bereich des Rückens zu verlagern (hintere Deltamuskeln, Trapezmuskel, Rautenmuskeln ...).



4.3 ... mit aufgerichtetem Körper

Beteiligte Muskeln: Hinterer Teil des Deltamuskels, Trapezmuskel, breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und Trizeps (langer Kopf).

Ausführung:

Das Abstützen erfolgt nicht mehr ganz waagrecht zum Boden, sondern schräg, und der Oberkörper bleibt diagonal und trägt etwas weniger Gewicht als bei der Grundübung. Dadurch steigt die Beanspruchung des Trapezmuskels und des übrigen oberen Teils des Rückens. Die Kurzhandel bewegt sich jedoch weiterhin senkrecht.



Ausführung



Sie stützen sich mit der Hand und dem Knie der gleichen Seite auf eine waagerechte Bank, während die andere Hand die Kurzhantel im neutralen Griff hält. Das ausgestreckte oder halb gebeugte Bein ist diagonal auf den Boden gestellt und steht leicht hinter dem Körper (je nach Größe), damit der Oberkörper in der Horizontalen und auf einer Linie bleibt. Aus der tiefsten Haltung heraus, die sich durch Dehnen des Rückenmuskels einnehmen lässt, ziehen Sie (als würden Sie ein Stück Holz sägen) und bewegen so die Kurzhantel zur Hüfte. Die Bewegung des Ellbogens verläuft nahe am Oberkörper, der Unterarm bewegt sich senkrecht zum Boden. Kurz vor der Aufwärtsbewegung einatmen, oben die Luft anhalten und am Ende der Abwärtsbewegung ausatmen.

Erläuterungen

Dies ist eine traditionelle Übung für Anfänger und Fortgeschrittene, bei der mit sehr viel Gewicht und geringem Risiko für den Rücken gearbeitet werden kann. Die Schwierigkeit besteht darin, hierbei tatsächlich die Rückenmuskeln zu beanspruchen. Die Bewegung soll deswegen senkrecht erfolgen, weil die Last stets entgegen der Schwerkraft geführt werden (das ist eine Vorgabe bei der Verwendung „freier Gewichte“) und sich die Belastung auf den Rückenmuskel konzentrieren soll. Daher ist es falsch, die Kurzhantel schräg vom Kopf bis zur Hüfte zu führen. Geübtere und Fortgeschrittene, die mit viel Gewicht arbeiten wollen, können versuchen, beide Füße auf den Boden zu stellen. Dabei wird das Bein, das zuvor auf die Bank gestützt war, nach vorne genommen.



Häufige Fehler: Anheben des Gewichts bis zur Schulter, Absenken nach vorne statt in der Senkrechten, zu starkes Drehen des Oberkörpers bei der Aufwärtsbewegung, zu geringes Gewicht, Beugen des Oberkörpers aufgrund eines genau senkrecht stehenden Fußes (z. B. bei einer niedrigen Bank) und Abweichen des Oberkörpers von der Waagerechten.



Ein Trick, um zwei oder drei zusätzliche Wiederholungen am Ende des Satzes zu schaffen: am Ende ein paar Sekunden anhalten, ohne das Gewicht abzulegen, drei- oder viermal atmen und die eine oder andere weitere Wiederholung versuchen. Manche Bodybuilder praktizieren seit Längerem etwas Ähnliches und nennen diese Technik beispielsweise „Pause und Erholung“. Bei hohen Lasten kann diese Technik bei jeder Wiederholung angewandt werden, wobei beim Blockieren einiger Gelenke in der gestreckten Haltung Vorsicht geboten ist (z. B. „Bankdrücken“, „Beinpresse“ usw.). Daher sind eine sehr ausgereifte Technik und höchste Konzentration erforderlich.

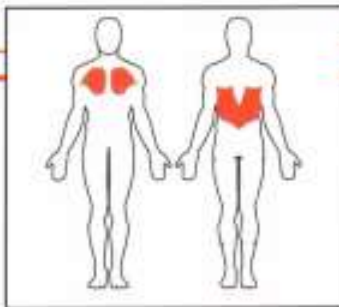
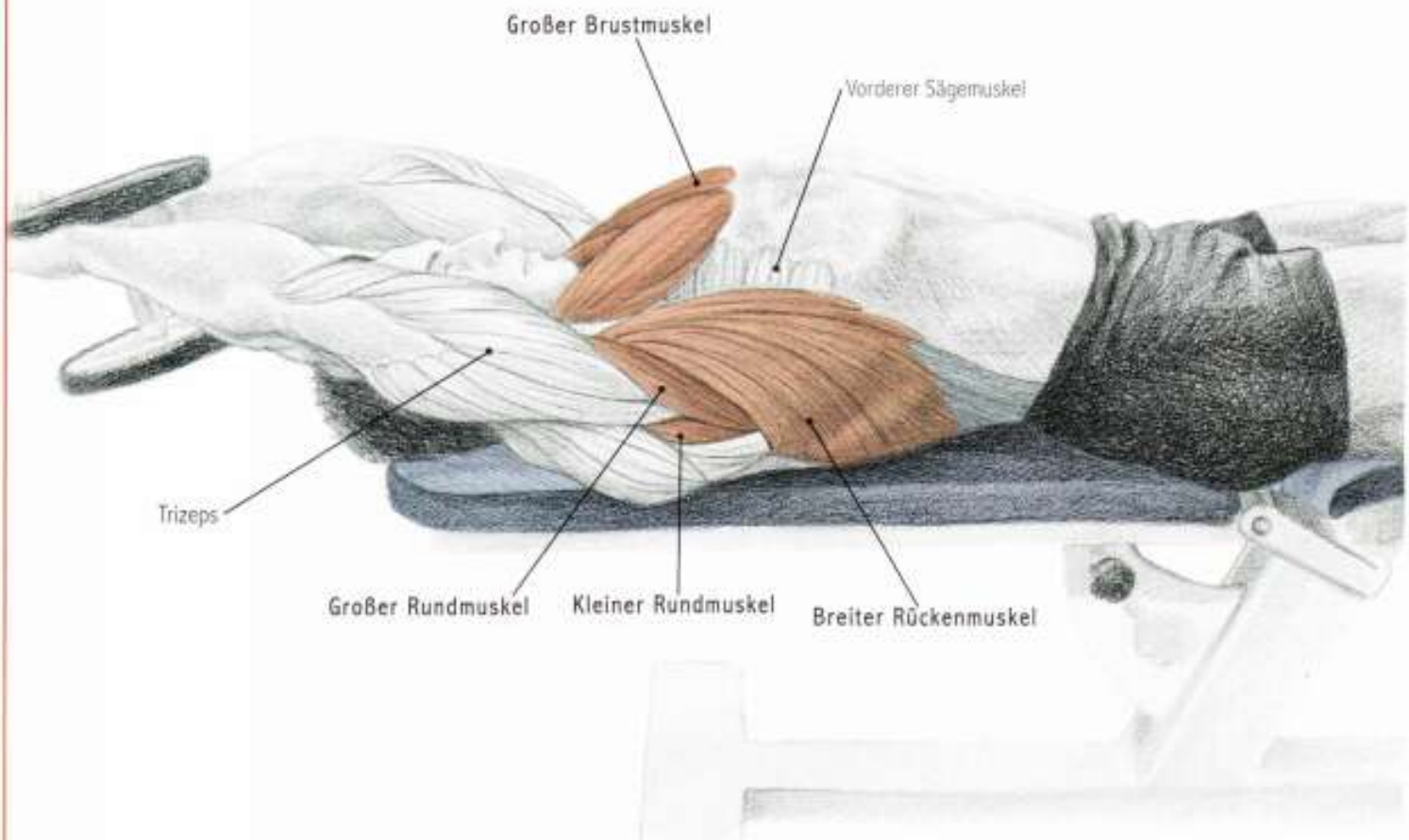
4.4 Im Stehen mit geraden Armen

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, großer Rundmuskel, Trizeps (langer Kopf) und hinterer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Mit viel weniger Gewicht, aber in der gleichen Haltung wie bei der Grundübung wird die Kurzhantel bei gestreckter Schulter mit geradem Arm nahe des Oberkörpers hochgehoben. Die Beanspruchung des hinteren Teils des Deltamuskels, doch auch des großen Rundmuskels, ist sehr hoch. Aufgrund der bei dieser Variante so charakteristischen Kontraktion des Rückenmuskels empfiehlt sie sich als Abschluss einer Trainingseinheit und als Abwechslung für den Trainingsplan. Der Trizeps erfährt eine starke isometrische Kontraktion und sein langer Kopf, der zweigelenkig über Ellbogen- und Schultergelenk zieht, ist ebenfalls aktiv an der Bewegung beteiligt.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und großer Brustmuskel.

Sekundäre Muskeln: Vorderer Sägemuskel, Trizeps (insbesondere der lange Kopf) und Rundmuskel.

Antagonisten: Brustmuskel und vorderer Teil des Deltamuskels.

Varianten

5.2 ... mit zwei Kurzhanteln abwechselnd

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und Brustmuskeln.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht der Grundübung, doch sie erfolgt mit zwei kleineren Kurzhanteln und abwechselnd. Dies ermöglicht eine stärkere, unabhängige Konzentration auf die beanspruchten Muskeln, doch eine geringere Wirkung auf den Brustkorb und die Atmung. Daher hat diese Variante der oben erläuterten Übung nichts voraus.



Ausführung



Sie liegen rücklings auf einer Bank, mit dem Kopf am Rand, und halten eine Kurzhantel mit zwei Händen senkrecht nach oben, wobei die Handflächen die Innenseite der oberen Scheibe berühren. Mit halb gebeugten Ellbogen wird das Gewicht langsam über und hinter den Kopf gesenkt. Gleichzeitig tief einatmen. Die Beugung des Ellbogens bleibt unverändert. Sie kehren in die Ausgangsposition zurück, während Sie den Rückenmuskel kontrahieren. Während der Aufwärtsbewegung ausatmen.

Erläuterungen

Obwohl hier auch der Brustmuskel beansprucht wird, ist die Einordnung dieser Übung als Rückenübung treffender. Sie galt traditionell als Übung zur „Weitung“ des Brustkorbs (theoretisch) und zur Verbesserung der Dehnbarkeit der Brustmuskeln (siehe Übung 5, „Brustmuskeln“). Ist das Wachstum abgeschlossen, kann das Training jedoch in Wirklichkeit keine Verlängerung oder Weitung einer Knochenstruktur bewirken (aber eine Stärkung). Doch die Rippen sind ein etwas spezieller Fall. Es gibt Anzeichen dafür, dass eine gewisse Weitung des Brustkorbs im Bereich der Brustbeinknorpel möglich ist, die dehnbarer sind als Knochenstrukturen. Jedoch liegen nicht genug wissenschaftliche Studien zu diesem Thema vor, weswegen diese Behauptungen mit Vorbehalt betrachtet werden sollten. Die Verwendung von Langhantel oder Kurzhantel bewirkt keinen bedeutenden Unterschied hinsichtlich der Muskelbeanspruchung, mit der Langhantel lässt sich jedoch schwieriger das Gleichgewicht halten. Bei den verschiedenen Arten von Überzug-Übungen ist die Beanspruchung des Bizeps und der übrigen Ellbogenstrecker daher zu vernachlässigen. Es handelt sich um eine spezifischere Beanspruchung der Rückenmuskeln als beim Latziehen oder Rudern – obwohl sie nicht unbedingt wirkungsvoller ist.



Häufige Fehler: zu viel Gewicht, falsche Atmung, zu lange oder zu kurze Bewegungsstrecke, Beugen/Strecken des Ellbogens und Außendrehung des Arms.



Atmung

Hauptmuskeln: Zwerchfell, innere und äußere Zwischenrippenmuskeln, Rippenheber, oberer und unterer hinterer Sägemuskel und querer Brustkorbmuskel.

Sekundäre Muskeln: Bauchmuskeln, Hebemuskeln der Wirbelsäule, Strecker der Hals- und Brustwirbelsäule, großer und kleiner Brustmuskel, viereckiger Lendenmuskel, Treppenmuskeln, Kopfwender und Trapezmuskel.

5.3 ... quer zur Bank

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und Brustmuskeln.

Ausführung:

Das Gesäß bleibt in der Luft und die Schultern sind auf eine quer zum Körper stehende Bank gestützt. Beim Absenken des Gewichts wird die Bewegung durch ein kurzes und kontrolliertes Absinken der Hüfte begleitet, um so eine größere Dehnung zu erzielen, jedoch kann dadurch die Lendenwirbelsäule gefährdet werden. Das Gewicht wird am Anfang von der Bank angehoben und am Ende an einer Seite des Körpers auf der Bank abgelegt (oder ein Partner nimmt es an).



5.4 ... mit der Langhantel

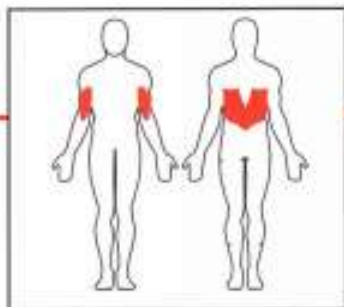
Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und Brustmuskeln.

Ausführung:

Wir halten die Langhantel im Obergriff und führen die gleiche Bewegung aus wie mit den Kurzhanteln. Diese Übung ist gefährlicher als die Variante mit den Kurzhanteln, da man das Gleichgewicht verlieren kann. Es wird mit weniger Gewicht gearbeitet und die Arme sind stärker gestreckt. Es handelt sich nicht um eine Übung für mehr „Muskelmasse“, und aufgrund des Einsatzes der Gelenke bei dieser Bewegung wird von schweren Lasten abgeraten.



Seitzziehen mit einer Hand



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, Armbeuger und großer Rundmuskel.

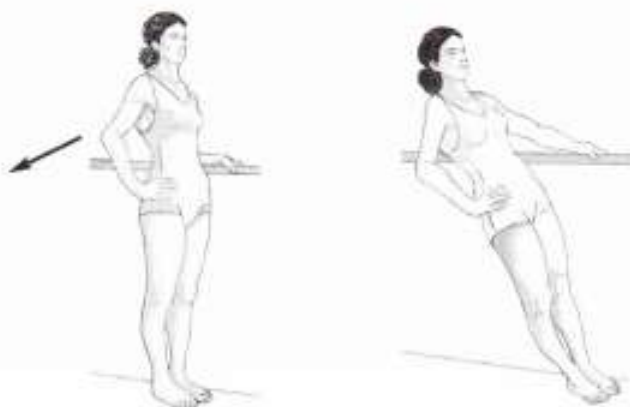
Sekundäre Muskeln: Rautenmuskel, großer Brustmuskel, langer Kopf des Trizeps, großer Rundmuskel, Oberarmspeichenmuskel und Trapezmuskel.

Antagonisten: Deltamuskel, großer Brustmuskel und Trizeps.

Ausführung

Wir stehen mit einer Seite an einer festen (waagerechten oder besser senkrechten) Stange. Die Füße befinden sich nahe an der Stange und wir halten uns mit einer Hand an ihr fest, während die andere auf der Hüfte liegt. Der Körper fällt steif zur Seite, die Füße bleiben stehen. Anschließend am Arm ziehen, um ihn wieder heranzuführen, dabei nähert sich der Ellbogen der Seite.

Während der ersten Hälfte der Bewegung einatmen, während der zweiten Hälfte ausatmen.



Erläuterungen

Dies ist eine leichte Übung. Sie eignet sich für Anfänger oder zum Aufwärmen. Doch trotz ihrer Einfachheit muss es gelingen, die Belastung auf den Rückenmuskel zu konzentrieren, indem der Körper über die gesamte Bewegungstrecke hinweg zur Seite bewegt wird. Anderenfalls übernehmen die Beugemuskeln des Arms die gesamte Arbeit. In der freien Hand kann ein Zusatzgewicht gehalten werden. Es handelt sich um eine Übung, die sich auch außerhalb des Kraftraums in den Tagesablauf integrieren lässt, wenn keine Geräte verfügbar sind.

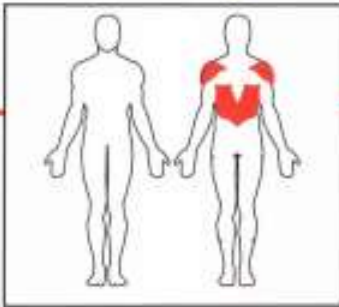


Häufige Fehler: ruckartige Bewegungen ohne konstante Anspannung, zu starke Einbeziehung des Arms und gebeugte Haltung des Körpers.



Das Aufwärmen lässt sich sehr treffend und knapp charakterisieren: Es ist unverzichtbar.

Langhantel hinter dem Rücken, gerade Arme



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskel und hinterer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Trizeps, Rautenmuskeln, Trapezmuskel, Untergrätenmuskel und Lendenmuskeln.

Antagonisten: Großer Brustmuskel, Bizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung

Die Ausführung erfolgt ähnlich wie beim „Langhantelrudern“ (siehe Übung 2), doch diesmal wird die Stange hinter den Beinen gehalten und durch das Strecken der Schultern hinter dem Körper angehoben.

Zu Beginn des Anhebens des Gewichts einatmen, dann die Luft bis zum Ende der Abwärtsbewegung anhalten.

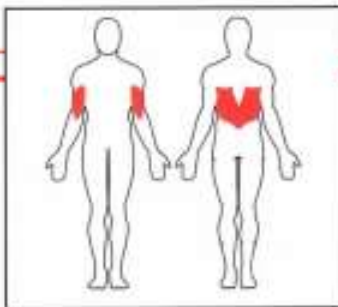
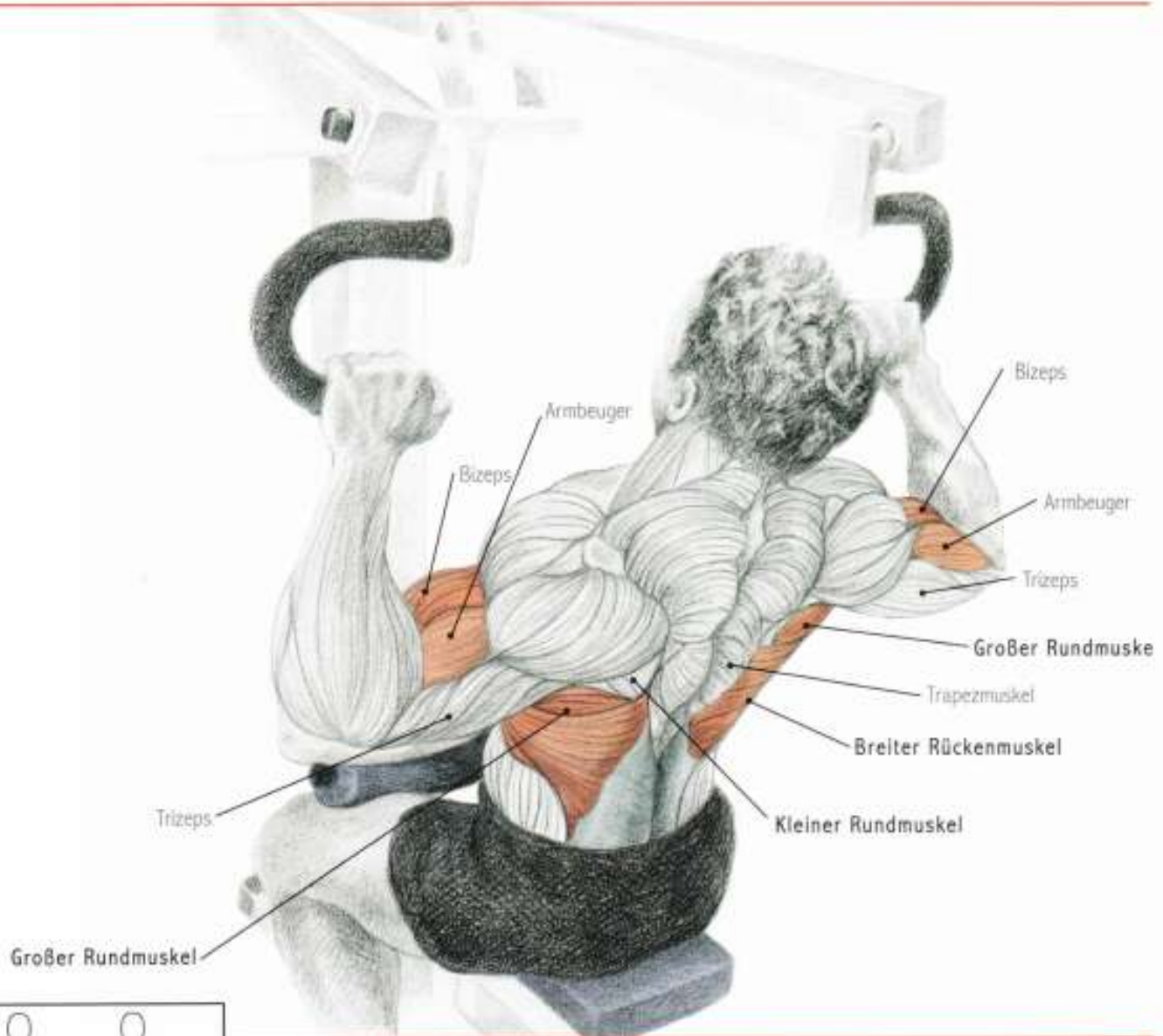


Erläuterungen

Diese Übung ist insofern recht ungewöhnlich, als der hintere Teil des Deltamuskels stark beansprucht wird. Aufgrund der bei dieser Variante sehr charakteristischen Kontraktion des Rückenmuskels empfiehlt sie sich nur als Abschluss einer Trainingseinheit und als Abwechslung im üblichen Trainingsablauf. Wie beim „Kurzhantelrudern“ mit gestreckten Armen (siehe Übung 4.4) kommt es zu einer starken isometrischen Kontraktion des Trizeps, aber sein langer Kopf, der zweigelenkig über Ellbogen- und Schultergelenk zieht, ist ebenfalls aktiv an der Bewegung beteiligt.



Häufige Fehler: fehlerhafte Haltung, übermäßiges Gewicht und ruckartige Schwungbewegungen.



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps (kurzer Kopf), Armbeuger und großer Rundmuskel.

Sekundäre Muskeln: Großer Brustmuskel (unterer und äußerer Bereich), langer Kopf des Trizeps, kleiner Rundmuskel, Rautenmuskel, Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel (unterer Teil), Bizeps (langer Kopf) und Deltamuskel (vorderer und hinterer Teil).

Antagonisten: Deltamuskel, großer Brustmuskel (oberer Anteil) und Trizeps.

Varianten

8.2 ... einarmig

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, Bizeps (kurzer Kopf), Armbeuger und Oberarmspeichenmuskel.

Ausführung:

Verfügt das Gerät über unabhängige Hebel, kann die Übung mit einer Hand ausgeführt werden (obwohl das auch bei normalen Geräten möglich ist, aber in einer weniger bequemen Haltung). Dafür empfiehlt es sich, dass die andere Hand das Gewicht oben isometrisch hält und auf diese Weise die Wirbelsäule stabilisiert wird. Es kann der vollständige Satz mit einer Hand ausgeführt werden oder immer abwechselnd. In jedem Fall lässt sich – ein gut konstruiertes Gerät vorausgesetzt – eine gute Bewegungstrecke erzielen.



Ausführung



Wir sitzen mit geradem Rücken, fassen die Griffe des Geräts im Obergriff (die Knöchel zeigen nach hinten) und ziehen die Ellbogen senkrecht an den Körper. Die Bewegungsstrecke führt von der beinahe maximalen Streckung bis zur Kontraktion am unteren Punkt am Oberkörper. Beim Anheben der Arme einatmen, nach ihrem Absenken nahe dem Oberkörper ausatmen, ohne die gesamte Luft herauszulassen; bei leichten Lasten kann die Atmung umgekehrt erfolgen.

Erläuterungen

Diese Übung ermöglicht eine strikte Beanspruchung des Rückenmuskels und der angrenzenden Muskeln, sie eignet sich sehr gut für Anfänger. Dieses Gerät ist aufgrund seiner mangelnden Vielseitigkeit nicht in vielen Trainingsräumen anzutreffen, im Gegensatz zum „Kabelzug“ (siehe Übung 9), mit dem sich die gleiche Wirkung erzielen lässt und der ein leichteres Wechseln der Griffarten ermöglicht. Es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass das seltene Vorhandensein dieses Gerätes in den Studios auf geschäftliche und wirtschaftliche Gründe zurückzuführen ist, nicht so sehr auf seinen mangelnden Nutzen für das Rückentraining, denn dieser ist der der Klimmzüge sehr ähnlich. Eine Besonderheit dieses Geräts besteht darin, dass der Kopf durch die Griffe hindurchgesteckt werden kann, nicht wie bei Klimmzügen oder beim Latziehen (es sei denn, man hat es mit geteilten Stangen zu tun).



Häufige Fehler: Beugen des Oberkörpers nach vorn, um die Brust- und Bauchmuskeln zu Hilfe zu nehmen, unvollständige Ausführung der Bewegungsstrecke und zu geringes Gewicht.



Ist das Wachstum abgeschlossen, kann keine Muskelübung die Statur des Menschen vergrößern. Doch da sich die Bandscheiben rehydrieren, wenn während des Ausruhens in der Horizontalen kein Druck auf ihnen lastet (z. B. während des Schlafs), nimmt ihre Größe etwas zu. Daher sind wir morgens etwas größer als abends.

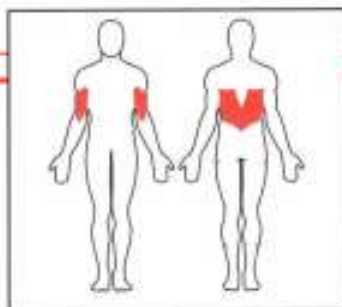
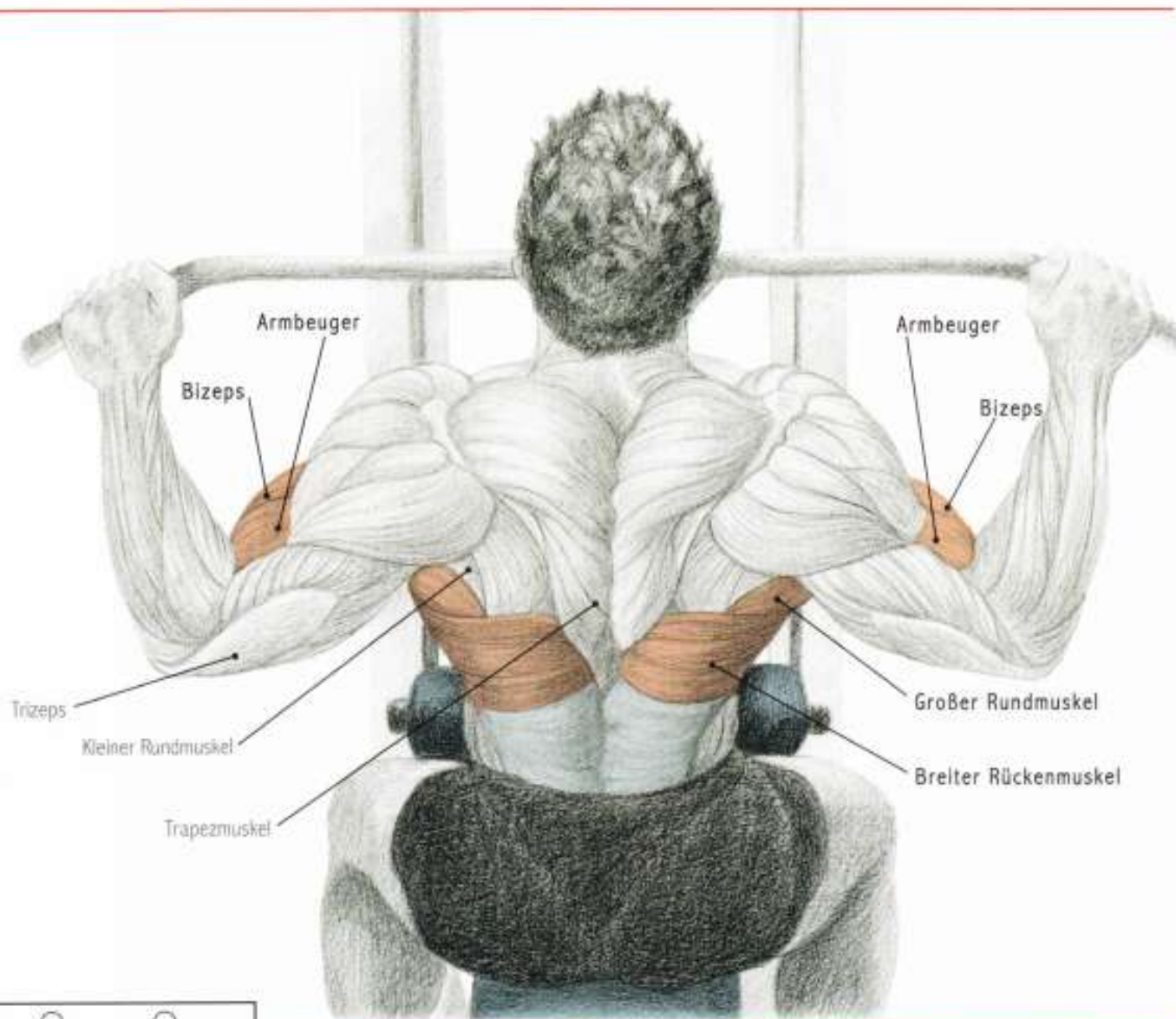
8.3 ... einhändig mit Anhalten in der unteren Position

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, Bizeps (kurzer Kopf), Armbeuger und Oberarmspeichenmuskel.

Ausführung:

Am Latzug-Gerät kann die Übung ausgeführt werden, wenn die Bewegung im Moment der maximalen Kontraktion angehalten wird, das heißt abwechselnd, so wie in der vorigen Übung. In der Ausgangsposition sind beide Hände unten und eine wird dort isometrisch gehalten, während die andere die Wiederholung ausführt, und so geht es im Wechsel. Es handelt sich um eine intensive Übung in der Art wie sie beim Kurzhanteldrücken für die Schulter erläutert wird (siehe Übung 2.4). Diese Variante kann auch bei anderen Übungen und Muskelgruppen (Bizeps mit Kurzhantel, Quadrizeps mit Zusatzgewicht ...) angewandt werden.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps (kurzer Kopf), Armbeuger und großer Rundmuskel.

Sekundäre Muskeln: Großer Brustmuskel (unterer und äußerer Bereich), langer Kopf des Trizeps, kleiner Rundmuskel, Rautenmuskel, Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel (unterer Teil), Bizeps (langer Kopf) und Deltamuskel (vorderer und hinterer Anteil).

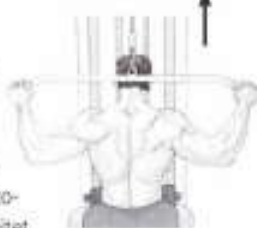
Antagonisten: Deltamuskel, großer Brustmuskel (oberer Anteil) und Trizeps.

Varianten 9.2 hinter dem Nacken

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, Bizeps (kurzer Kopf), Armbeuger und Oberarmspeichenmuskel.

Ausführung:

Der Körper wird stärker senkrecht gehalten und der Kopf wird nach vorne geneigt, um die Stange am Nacken entlangzuführen ohne gegen ihn zu stoßen. Diese Variante verleitet weniger zum Schummeln und zu Fehlern, obwohl man die Stange beim Absenken nicht sieht. Die Muskelbeanspruchung ist beinahe identisch.



9.3 im Untergriff

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, Armbeuger und Rundmuskeln.

Ausführung:

Die Stange wird enger gefasst, die Handflächen zeigen nach innen. Bizeps, Armbeuger und andere Muskeln werden etwas stärker einbezogen. Auch der Rückenmuskel wird auf sehr charakteristische Weise gedehnt. Der Arm darf bei der Aufwärtsbewegung nicht ganz gestreckt werden.



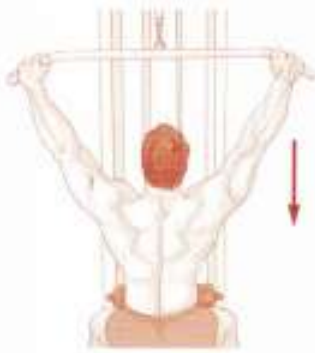
9.4 enger Griff

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel, Rundmuskeln, Brustmuskel (unterer Bereich des Brustmuskels).

Ausführung:

Die Stange wird im Obergriff eng gefasst oder es erfolgt ein geschlossener und neutraler Griff. Der Rückenmuskel wird in seiner Gesamtheit und über eine lange Bewegungsstrecke beansprucht. Der Arm und der untere Bereich des Brustmuskels werden stark einbezogen.

Ausführung



Wir setzen uns an das Latzug-Gerät, mit den Beinen unter den Stützrollen. Der Rücken ist gerade. Wir fassen die Stange mehr als schulterbreit im Obergriff (mit den Knöcheln nach hinten). Die Stange wird in Richtung des oberen Brustmuskelbereichs gezogen, während der Rücken leicht gebeugt wird. Dabei weitet sich die Brust und der Körper wird leicht nach hinten geneigt. Die Ellbogen bewegen sich senkrecht zu den Seiten nach unten. Beim Anheben der Arme einatmen, nach ihrem Absenken nahe dem Oberkörper ausatmen, ohne die gesamte Luft herauszulassen; bei leichten Lasten kann die Atmung umgekehrt erfolgen.

Erläuterungen

Es handelt sich um eine hervorragende Übung, die sowohl Fortgeschrittene als auch Anfänger ausführen können. Letzteren kann sie als Vorbereitung auf die späteren Klimmzüge dienen (siehe Übung 1), die Beteiligung der Muskeln ist mit jener Übung beinahe identisch. Die stärkste Beanspruchung des Rückens findet im äußeren und oberen Bereich statt, was sehr geeignet ist, um ein paar Millimeter an Breite zu gewinnen (auch wenn dies stark vom Körperbau abhängt). Es muss sich so anfühlen, als würden die Ellbogen „an die Seite herangeführt“ und als würden die Hände nur als Haken dienen. Fortgeschrittene müssen aufpassen, dass sie nicht zu viel Gewicht verwenden, um den Trizeps und andere Muskeln nicht zu schädigen. Häufig wird lieber der „falsche Griff“ verwendet, das heißt, der Daumen liegt ebenfalls oberhalb der Stange, doch dies ist nur zulässig, wenn dabei ein fester Halt möglich ist.



Häufige Fehler: Herabziehen der Stange bis zum Bauch (zu wenig Gewicht), Beugen des Oberkörpers, um die Brust- und Bauchmuskeln zu Hilfe zu nehmen, unvollständige Ausführung der Bewegungsstrecke, Strecken des Oberkörpers, um den Lendenmuskel zu Hilfe zu nehmen und asymmetrischer Griff oder zu großer Abstand der Hände an der Stange.



Bodybuilder der alten Schule hielten von „Klimmzügen“ stets mehr als vom „Latziehen“ für den Rückenmuskel; vor allem, wenn eine Übung mit freien Gewichten mit einer Übung am Gerät verglichen wurde. Was die eingesetzten Muskeln und die Intensität für die Muskeln angeht, sind beide Übungen jedoch nahezu identisch, Anfänger werden es bei den ersten Versuchen kaum nach oben schaffen (zumindest nicht mit einer guten Technik), und Fortgeschrittene tragen in der Regel einen kiloschweren „Zusatzgewicht“ an Muskel- und Knochenmasse mit sich, wodurch sie keine hohe Zahl an Wiederholungen bewältigen können; nur sehr wenige Menschen sind in der Lage, gute Klimmzüge in ausreichender Zahl auszuführen.

Deswegen kann das Latziehen eine gute Alternative sein, die eine Variation des Gewichts vom leichten Aufwärmtraining bis zur größtmöglichen Intensität erlaubt.

9.5 Im Liegen

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, Armbeuger, Bizeps, Trapezmuskeln und Rautenmuskeln.

Ausführung:

Sie liegen mit der Brust unter dem Seilzug und ziehen die Stange zur Brust. Dabei sind die Ellbogen vom Körper gelöst (siehe „Rudern am Seilzug“, Übung 10). Um die Haltung beizubehalten, müssen die Gesäß- und Lendenmuskeln angespannt oder die Hilfe eines Partners in Anspruch genommen werden. Es wird mit weniger Gewicht gearbeitet.



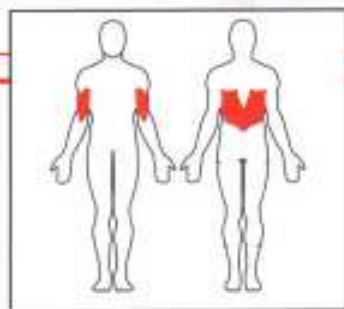
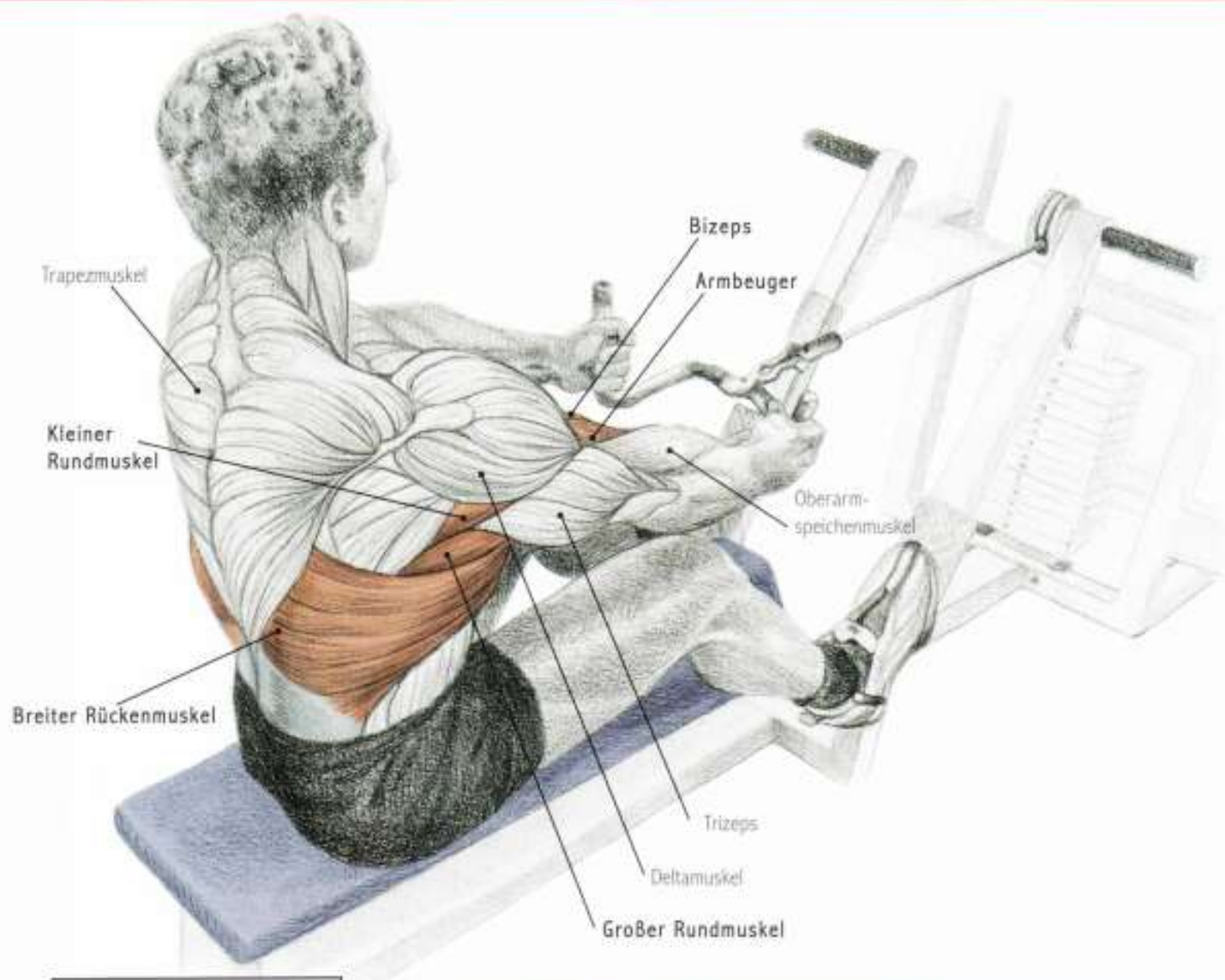
9.6 neutraler Griff/T-Stange

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, Armbeuger und Bizeps.

Ausführung:

Der breite Griff befindet sich an den Enden der Stange, so dass sich die Handflächen gegenüberliegen. Der Rückenmuskel bleibt unverändert.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Armbeuger, Bizeps und Rundmuskeln.

Sekundäre Muskeln: Rautenmuskeln, Trizeps (langer Kopf), Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel (mittlerer und unterer Teil), hinterer Teil des Deltamuskels und Lenden- und paravertebrale Muskeln.

Antagonisten: Vorderer Teil des Deltamuskels, großer Brustmuskel und Trizeps.

Varianten 10.2 ... breiter Griff

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, hinterer Teil des Deltamuskels, Trapezmuskel, Rautenmuskel, Bizeps und Armbeuger.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht der Grundübung, doch die Hände sind im breiten Obergriff und die Ellbogen immer vom Oberkörper gelöst (Arme waagrecht zum Boden). Die Beanspruchung geht auf den oberen Bereich des Rückens über.



10.3 ... am hohen Seilzug

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, Armbeuger und Rundmuskeln.

Ausführung:

Die Zugbewegung erfolgt vom hohen Seilzug mit weniger Gewicht. Die Übung bewegt sich zwischen Rudern und Latziehen. Wird die Last gesteigert, müssen die Füße höher gestellt werden, um zu vermeiden, dass der Körper angehoben wird, doch der Oberkörper darf nicht weiter nach hinten gestreckt werden, sonst würde eine herkömmliche Ruderübung daraus.



Ausführung



Wir sitzen mit dem Gesicht zum Seilzug, die Beine sind halb gebeugt und fest vor uns abgestützt. Der Griff wird in neutraler Handstellung und mit fast ganz gestreckten Armen gefasst. Wir ziehen ihn in Richtung des Bauchs und weiten gleichzeitig die Brust, um eine starke Kontraktion des Rückenmuskels zu erzielen. Die Bewegung des Oberkörpers im Lendenbereich muss kurz sein (leichte Begleitbewegung). Beim Absenken des Gewichts einatmen und beim Anheben ausatmen; bei leichten Lasten kann die Atmung auch umgekehrt erfolgen.

Erläuterungen

Es handelt sich um eine hervorragende Übung für den breiten Rückenmuskel; die Vince Gironda bekannt gemacht, wenn auch nicht erfunden hat (dieses Gerät gehört in der Tat zu den ältesten, die in Fitnessstudios anzutreffen sind). Sie ermöglicht das Bewegen hoher Lasten, wobei immer auf den Lendenbereich zu achten ist. Mit dieser Übung lässt sich eine gute Ausbildung des Rückenmuskels erreichen, besonders seiner Dicke, und gleichzeitig beansprucht sie den gesamten Rücken. Menschen mit Problemen im Lendenbereich sollten die Variante am Gerät wählen (siehe Übung 11), bei der Brustkorb und Bauchmuskeln unterstützend wirken.

Es sollte sich so anfühlen, als würde man „an den Ellbogen ziehen“, um sie an die Seiten des Körpers anzunähern, und nicht, als würde man die Hände dem Bauch nähern. Die Beteiligung des Bizeps würde den Rücken im Gegenteil eher entlasten. Dieser Fehler passiert Anfängern häufig, die außerdem wenig Gewicht verwenden.



Häufige Fehler: Strecken des Oberkörpers, um den Lendenmuskel und die paravertebralen Muskeln zu Hilfe zu nehmen, Bewegung der Hände zur Brust und großer Abstand der Ellbogen zum Körper, um den Bizeps verstärkt zu nutzen, unvollständige Ausführung der Bewegungsstrecke und Ausführung mit zu geringem Gewicht.

10.4 ... mit einer Hand

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, Armbeuger und Rundmuskeln.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht der Grundübung, aber mit nur einer Hand. Das Gewicht ist natürlich viel geringer, doch es lassen sich eine ausgeprägtere Kontraktion und eine bessere mentale Konzentration auf die beanspruchten Bereiche erzielen. Die Drehmuskeln des Oberkörpers müssen die Haltung fixieren.



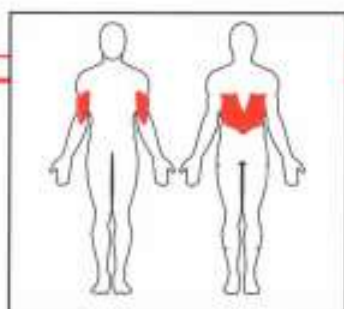
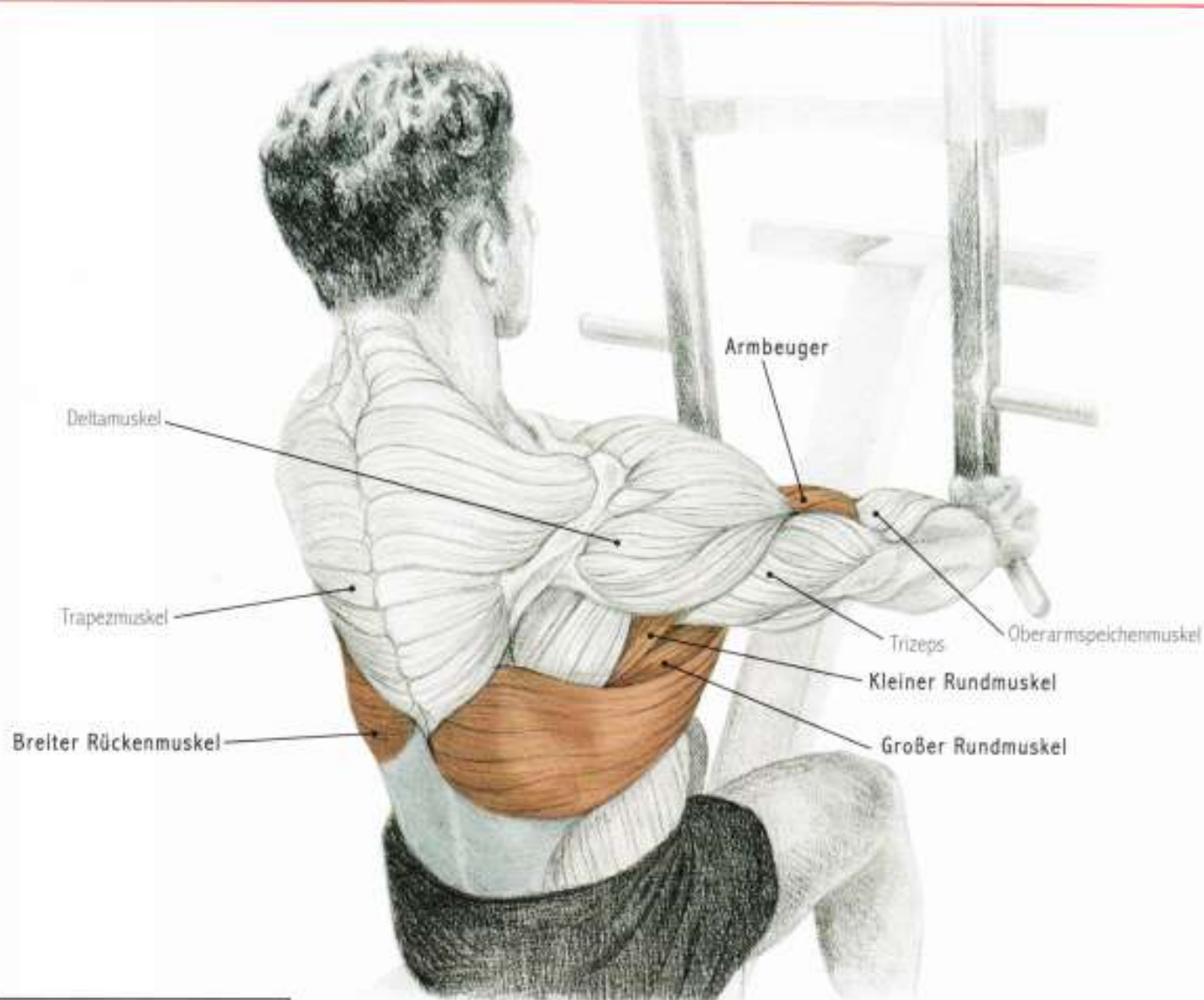
10.5 ... neutraler Griff/T-Stange

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, hinterer Teil des Deltamuskels, Trapezmuskel und Rautenmuskel.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht der Variante „breiter Griff“, doch wird die Stange im neutralen Griff gefasst (doppeltes T). Die Beugemuskeln des Arms sind weniger beteiligt.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Armbeuger, Bizeps und Rundmuskeln.

Sekundäre Muskeln: Rautenmuskel, Trizeps (langer Kopf), Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel (unterer Teil) und hinterer Teil des Deltamuskels.

Antagonisten: Vorderer Teil des Deltamuskels, großer Brustmuskel und Trizeps.

Varianten

11.2 ... breit

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, hinterer Teil des Deltamuskels, Trapezmuskel, Rautenmuskel, Bizeps und Armbeuger.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht der Grundübung, doch die Hände sind im breiten Obergriff und die Ellbogen immer vom Oberkörper gelöst (sie bewegen sich waagrecht zum Boden). Die Arbeit wird auf den oberen Bereich des Rückens verlagert. Der hintere Teil des Deltamuskels und der Rautenmuskel werden stärker beansprucht, ebenso wie der Rückenmuskel und die angrenzenden Muskeln. Manche Geräte, die jedoch seltener anzutreffen sind, lassen einen Untergriff zu (siehe „Langhantelrudern im Untergriff“, Übung 2.3).



Ausführung



Setzen Sie sich und lehnen Sie die Brust und den Bauch gegen das Stützpolster (ohne sie zu lösen). Fassen Sie den Griff vorne mit neutraler Handstellung und ziehen sie ihn in Richtung des Bauchs. Gleichzeitig weiten Sie die Brust, um eine starke Kontraktion des Rückenmuskels zu erzielen. Theoretisch soll beim Anheben des Gewichts eingeatmet werden und beim Absenken ausgeatmet, ohne die gesamte Luft herauszulassen. Doch die Atmung ist unnatürlich, denn wenn Bauch und/oder Brust gegen das Polster gelehnt sind, erschwert dies die normale Atmung. Außerdem muss während eines Teils der Bewegungsstrecke die Luft angehalten werden und darf nie ganz ausgeatmet werden.

Erläuterungen

Diese Übung ähnelt dem Rudern am tiefen Seilzug (siehe Übung 10) und dem Langhantelrudern (siehe Übung 2), was den großen Vorteil hat, dass eine Überlastung des Lendenbereichs und der paravertebralen Muskeln verhindert wird, da der Oberkörper angelehnt wird. Ungünstig ist dagegen, dass das Zusammendrücken des Bauchs und der Brust die Atmung erschweren kann. Bei manchen besser konstruierten Geräten können die Füße vorne unter die Stützrollen gestellt werden, und indem auf sie Druck ausgeübt wird, wird dem Brustkorb Druck abgenommen. In diesem Fall ist die Übung eine gute Alternative zu den freien Gewichten.



Häufige Fehler: Strecken des Oberkörpers, um den Lendenmuskel und die paravertebralen Muskeln zu Hilfe zu nehmen, unvollständige Ausführung der Bewegungsstrecke und falsche Einstellung (oder falsche Konstruktion) des Geräts.

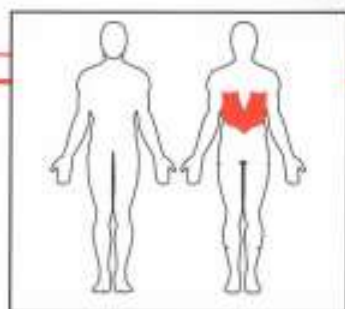
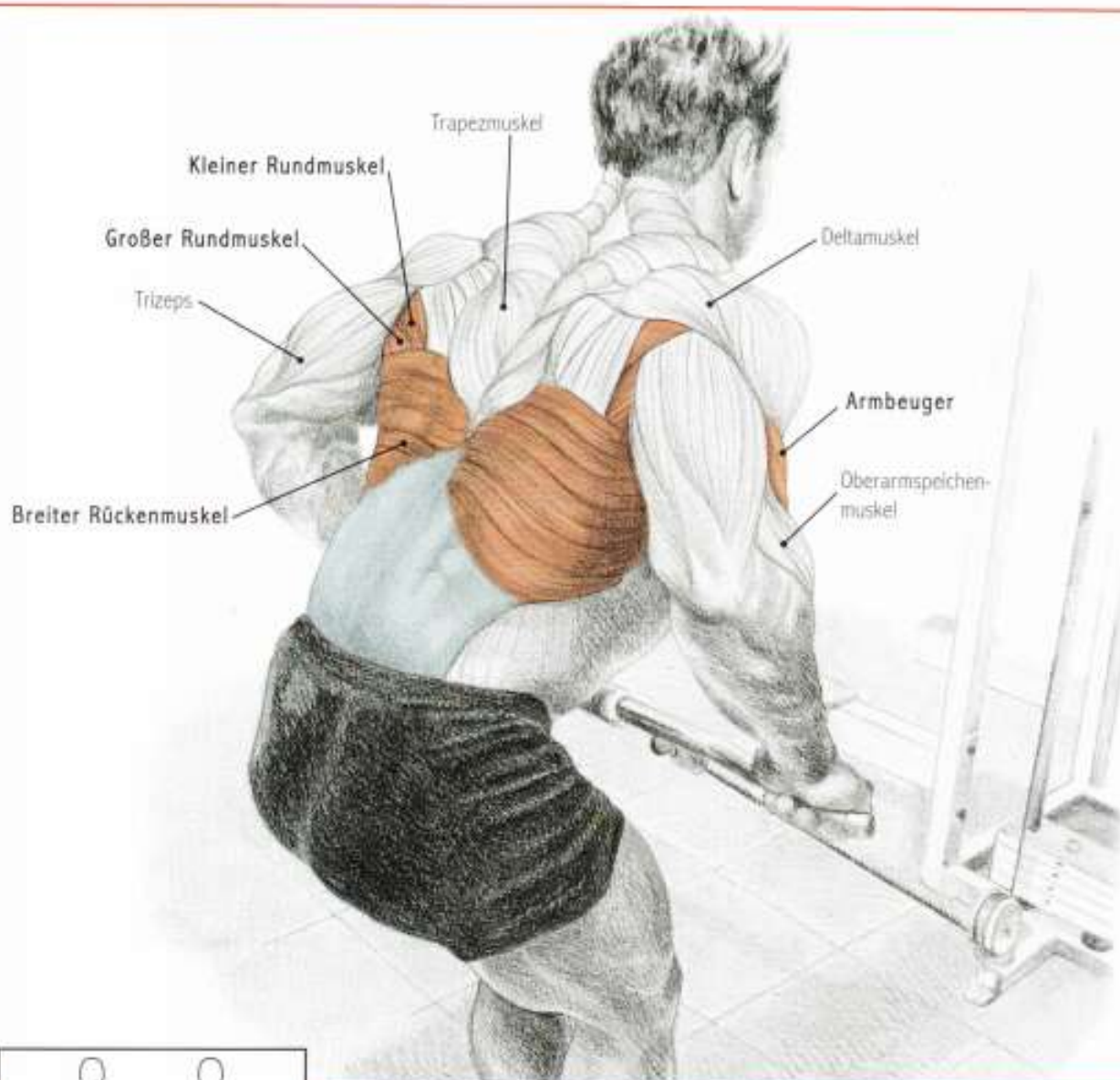
11.3 ... mit einer Hand

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, Armbeuger und Rundmuskeln.

Ausführung:

Wird beinahe genauso ausgeführt wie die Grundübung (oder wie die Variante mit breitem Griff), mit nur kleinen Unterschieden. Das Gewicht ist natürlich viel geringer, was auch den Druck auf den Brustkorb verringert. Es lassen sich eine ausgeprägtere Kontraktion und eine bessere mentale Konzentration auf die beanspruchten Bereiche erzielen sowie in manchen Fällen eine etwas längere Bewegungsstrecke. Die andere Hand muss die Bruststütze umfassen, um den Oberkörper zu stabilisieren und zu fixieren, was die größte Schwierigkeit darstellt.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Armbeuger und Rundmuskeln.

Sekundäre Muskeln: Bizeps, (Lenden- und paravertebrale Muskeln,) Rautenmuskel, Trizeps (langer Kopf), Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel und vorderer Teil des Deltamuskels.

Antagonisten: Vorderer Teil des Deltamuskels, großer Brustmuskel und Trizeps.

Varianten

12.2 ... am hohen Seilzug

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, hinterer Teil des Deltamuskels, Trapezmuskel, Rautenmuskel, Bizeps und Armbeuger.

Ausführung:

Wenn wir vom hohen Seilzug ziehen, muss der Körper aufrecht sein, eine Zwischenstufe zwischen der oben beschriebenen Grundübung und der Übung „Latziehen zur Brust“ (siehe Übung 9). Der Lendenbereich wird entlastet, doch es wird auch mit wenig Gewicht gearbeitet (aufgrund des möglichen Ungleichgewichts). Es handelt sich um eine sinnvolle Ergänzung zum Überzug am hohen Seilzug (siehe Übung 13) in Form eines Supersatzes, wenn dieser bis zum Muskelversagen ausgeführt wird.



Ausführung



Im Stehen, mit um ca. 45° nach vorne geneigtem Oberkörper und leicht gebeugten Knien, mit festem und geradem Rücken fassen wir die Stange im Obergriff (mit den Handflächen nach unten). Die Stange ist am tiefen Seilzug befestigt, und während wir sie bis zum oberen Bereich des Bauchs ziehen, weiten wir die Brust. Kurz vor dem Absenken des Gewichts durch den Mund tief einatmen, die Luft während der Bewegung anhalten und am Ende der Aufwärtsbewegung (schnell) ausstoßen. Es ist darauf zu achten, dass die durch das Zurückhalten von etwas Luft erzielte Anspannung nicht nachlässt, denn sie hilft, den Oberkörper zu stützen.

Erläuterungen

Diese Übung ähnelt dem „Rudern mit der T-Stange“ (siehe Übung 3), jedoch unter Verwendung des Seilzugs. Die Vorteile gegenüber der genannten Übung liegen, eine einwandfreie Technik vorausgesetzt, in einer sanfteren Bewegung bei konstanter Anspannung. Der größte Nachteil besteht in der Regel in dem geringeren Gewicht, da der Körper bei großer Last nach vorne kippt (denn die Zugrichtung ist diagonal). Die größte Schwierigkeit liegt daher auch genau in der Haltung des Rückens und des übrigen Körpers, weswegen die Übung nicht sehr verbreitet ist.



Häufige Fehler: Strecken des Oberkörpers, um den Lendenmuskel und die paravertebralen Muskeln zu Hilfe zu nehmen, unvollständige Ausführung der Bewegungsstrecke und gebeugte Haltung des Rückens.



Vegetarier können beim Muskeltraining gute Ergebnisse erzielen. Sie sollten jedoch zumindest Eier und Milchprodukte nicht von ihrem Speiseplan streichen.

12.3 ... mit einer Hand

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, hinterer Teil des Deltamuskels, Trapezmuskel, Rautenmuskel, Bizeps und Armbeuger.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht der Grundübung, doch es wird nur mit einer Hand gezogen, während die andere auf einer Stütze oder auf dem Knie liegt. Die Haltung ist ähnlich wie beim „Kurzhandeltudern mit einer Hand“ (siehe Übung 4). Paradoxerweise könnte der beanspruchte Bereich des Rückenmuskels mit proportional (nicht absolut gesehen) mehr Gewicht belastet werden als bei der Variante mit beiden Händen, da das Ungleichgewicht und der Druck auf die Wirbelsäule geringer sind. Doch die erforderliche Fixierung des Oberkörpers, um eine Drehung zu vermeiden, erschwert dies.



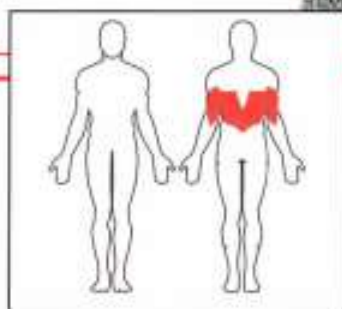
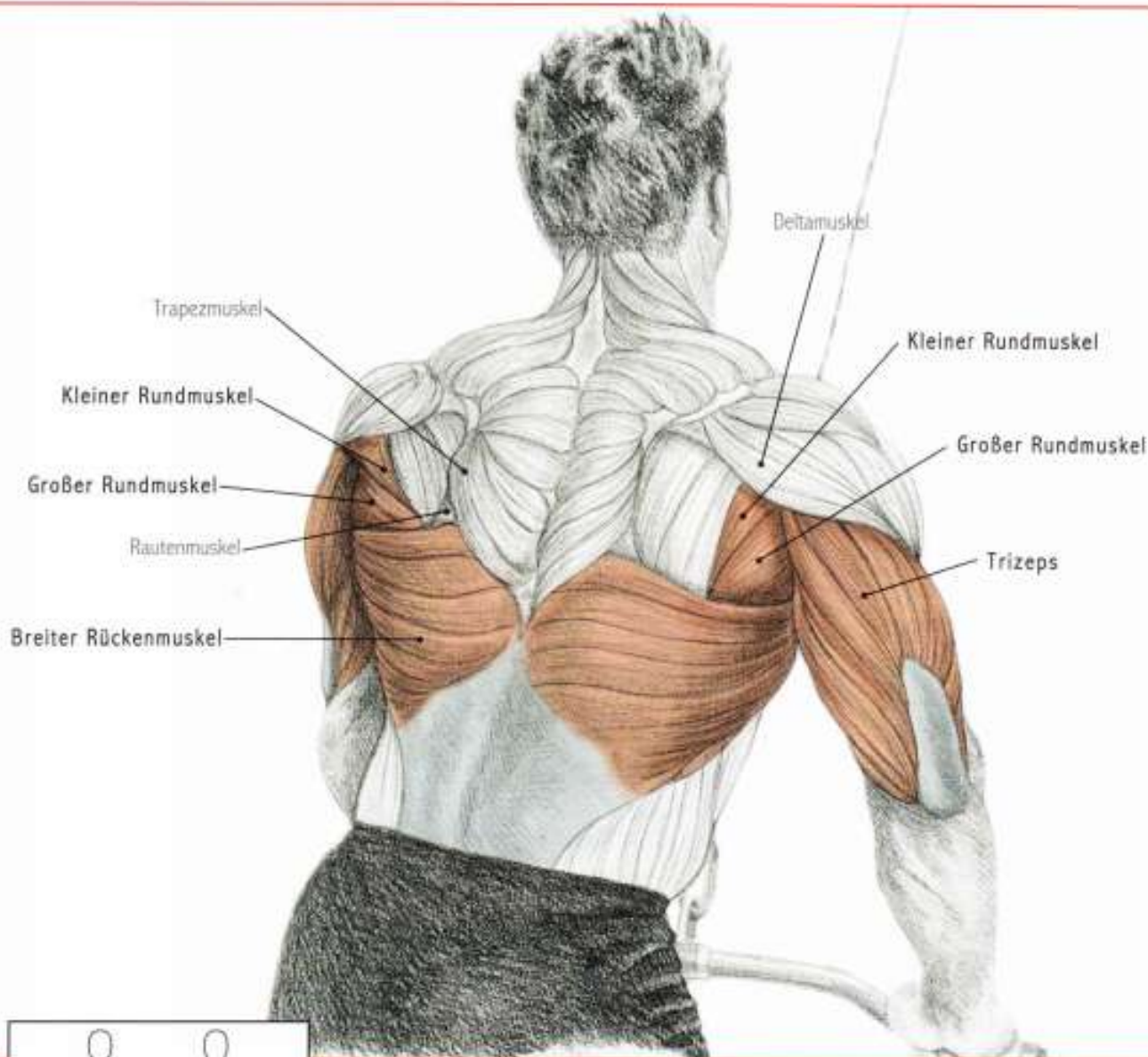
12.4 ... im Untergriff

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, hinterer Teil des Deltamuskels, Bizeps, Armbeuger, Trapezmuskel und Rautenmuskel.

Ausführung:

Die Haltung und Bewegung entsprechen der Grundübung, doch die Stange wird im Untergriff gefasst, also mit den Handflächen nach oben. Der Bizeps wird etwas stärker beteiligt und die Beanspruchung des Rückenmuskels wird leicht nach unten verlagert, wenn der Arm in die Nähe der Seite kommt.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und Trizeps.

Sekundäre Muskeln: Hinterer Teil des Deltamuskels, Rautenmuskel, kleiner Brustmuskel (unterer Bereich), Trapezmuskel und Sägemuskeln.

Antagonisten: Vorderer Teil des Deltamuskels, Hakenarmmuskel, kleiner Brustmuskel (oberer Anteil) etc.

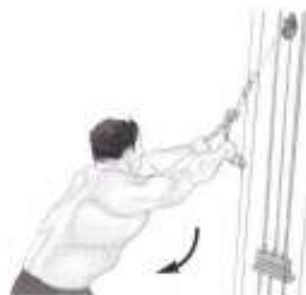
Varianten

13.2 mit Seil

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und Trizeps.

Ausführung:

Die Unterschiede zur Grundübung sind gering. Diese Variante verwendet einen neutralen Griff oder leichten Obergriff, und die Verwendung des Seils ermöglicht eine stärkere Endkontraktion, da keine Stange gegen den Körper stößt (stärkere Betonung des hinteren Teils des Deltamuskels, des Rückenmuskels und der Rundmuskeln). Das Seil ermöglicht auch die einhändige Ausführung, wobei dies keine zusätzlichen Vorteile bringt und eine korrekte Ausführung erschweren kann.



Ausführung



Sie stehen mit dem Gesicht zum Seilzug. Der Oberkörper ist durch die isometrische Anspannung der Bauchmuskeln leicht nach vorne geneigt. Die Stange wird in etwa schulterbreitem Abstand im Obergriff gefasst (mit den Handflächen in Richtung Boden). Die Ellbogen bleiben beinahe gestreckt, doch das Gelenk ist fixiert. Wir ziehen die Stange mit dem Rückenmuskel nach unten, bis auf die Höhe der Hüfte oder der Schenkel, wobei die Ellbogen gestreckt bleiben. Am Ende weiten wir die Brust, um eine stärkere Kontraktion zu erzielen. Gleichzeitig wird der Rücken leicht gebeugt. Bei der Aufwärtsbewegung der Arme einatmen und nach dem Absenken ausatmen. Bei geringem Gewicht kann die Atmung umgekehrt erfolgen.

Erläuterungen

Dies ist eine gute Übung für den Rückenmuskel. Sie darf nicht mit viel Gewicht ausgeführt werden, da uns das Seil ansonsten nach oben ziehen würde. Dennoch beteiligt sie diesen Muskel aus anderen Winkeln als die gängigsten Übungen. Außerdem ist die Beteiligung des Bizeps, im Gegensatz zu anderen Übungen für den Rückenmuskel, zu vernachlässigen; stärker beteiligt ist der Trizeps, sowohl bei der isometrischen Stabilisierung des Ellbogengelenks als auch aktiv in seinem langen Kopf. Die Muskelbeteiligung ähnelt bestimmten Schwimmstilen. Anfänger werden Schwierigkeiten haben, die Übung in einwandfreier Technik auszuführen. Daher ist sie eher für geübte Sportler geeignet.



Häufige Fehler: Schwingen mit dem Körper, Neigung des Oberkörpers nach vorne, um den Bauchmuskel zu Hilfe zu nehmen und Ausführung eines Latzugs oder einer Ruderbewegung durch Beugen der Ellbogen.



Ist der Überzug in Richtung der Hüfte oder in Richtung der Schenkel auszuführen?

Dazwischen besteht im Grunde kaum ein Unterschied: Die Armbewegung ist beinahe die gleiche und die stärkere Streckung bzw. Beugung der Ellbogengelenke und der Hüfte lässt uns die Hände weiter nach oben bzw. nach unten führen. Da der Rückenmuskel am Oberarmknöchel ansetzt und dessen Bewegung in beiden Fällen gleich ist, besteht kein Unterschied in der Belastung.

Zu vermuten ist nur, dass die Bewegungstrecke bei einer stärkeren Beugung der Hüfte und der Knie und bei einer Bewegung in Richtung der Oberschenkel etwas kürzer ist.

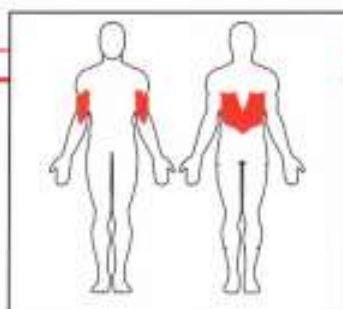
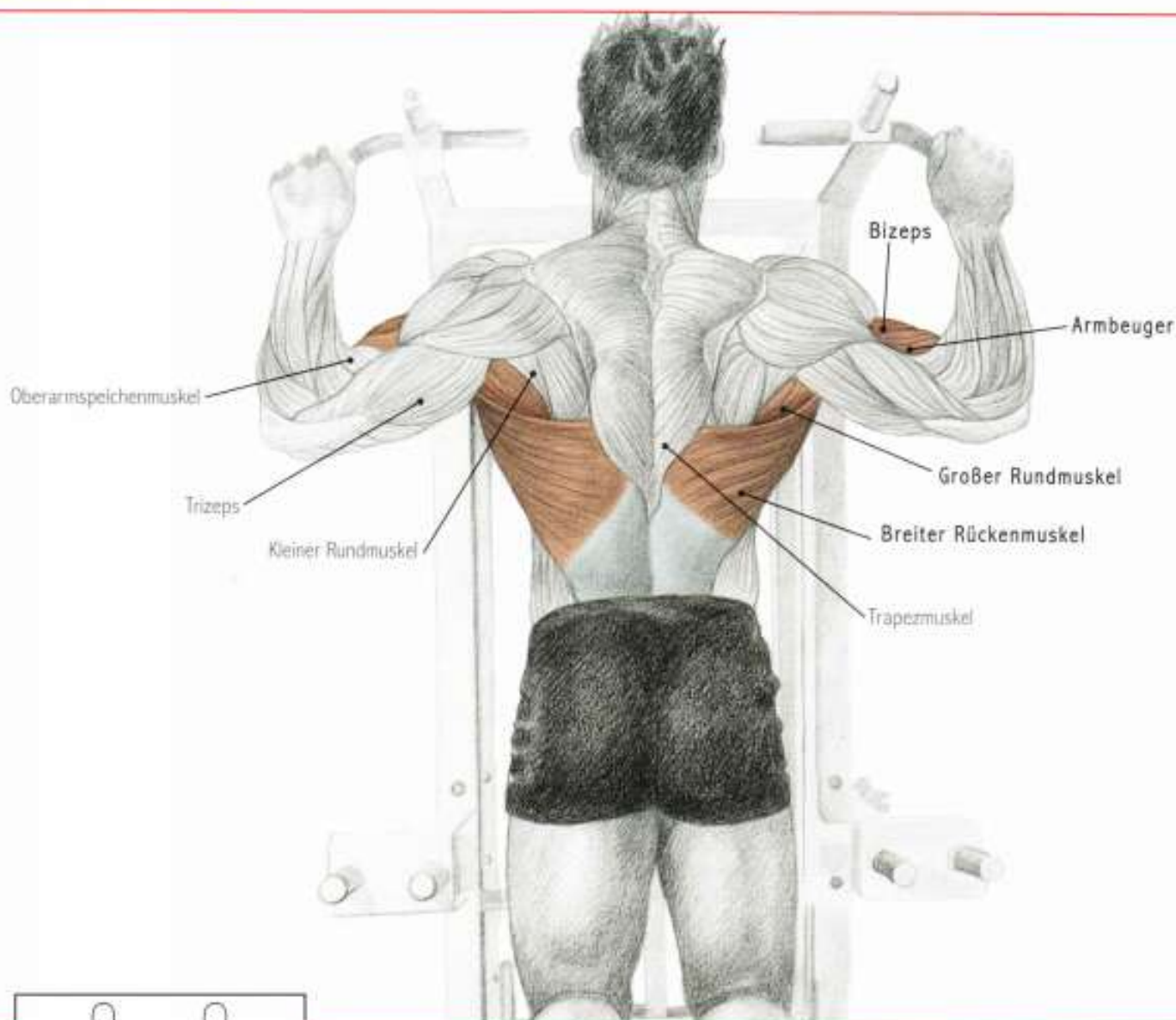
13.3 ... sitzend am Gerät

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und Trizeps.

Ausführung:

Der Bewegungsablauf ist der gleiche, doch in diesem Fall wird das für diesen Zweck bestimmte Gerät verwendet (auch „Rückenmuskel eingelenkig“ genannt). Für Anfänger geeignet, da die Last und die Bewegungstrecke vom Gerät geführt werden. Auch geeignet für schwere Sätze, die bei der Ausführung am Seilzug zu mangelnder Stabilität des Körpers führen würden. Dieses Gerät ist in Krafträumen nicht häufig anzutreffen, da es im Prinzip nur für diese eine Übung gedacht ist.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps (kurzer Kopf), Armbeuger und großer Rundmuskel.

Sekundäre Muskeln: Großer Brustmuskel (unterer und äußerer Bereich), langer Kopf des Trizeps, kleiner Rundmuskel, Rautenmuskel, Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel (unterer Teil), Bizeps (langer Kopf) und Deltamuskel (vorderer und hinterer Teil).

Antagonisten: Deltamuskel, großer Brustmuskel (oberer Anteil) und Trizeps.

Varianten

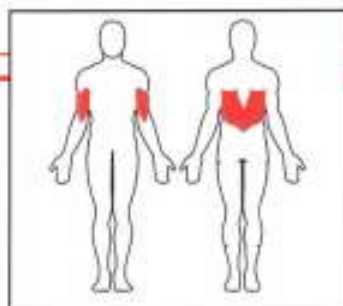
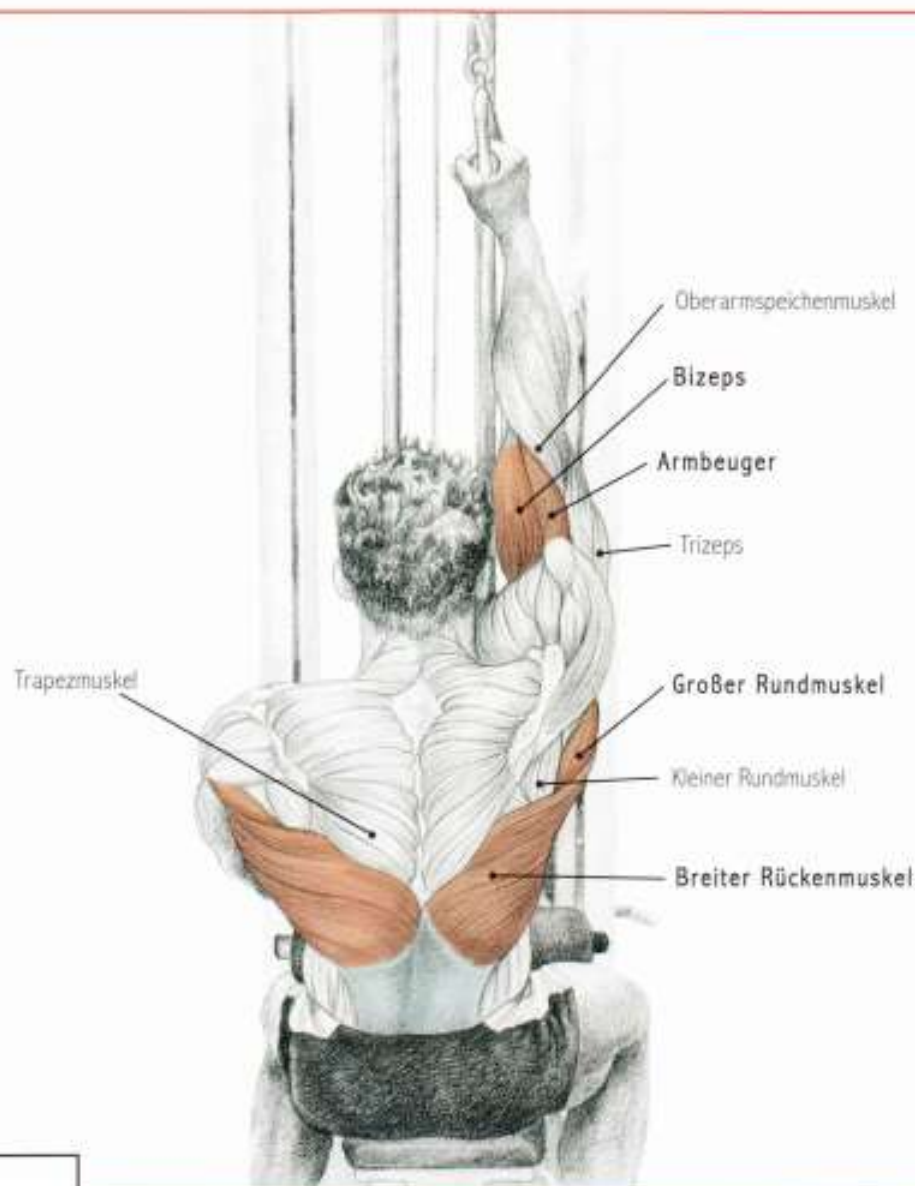
14.2 neutraler Griff

Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, Armbeuger und Rundmuskeln.

Ausführung:

Verfügt das Gerät über neutrale Griffe (weder Obergriff noch Untergriff), können wir diese verwenden, um die Übung abzuwandeln. Sie entspricht weitgehend der Übung „Latziehen mit neutralem Griff“ (siehe Übung 9.6). An manchen Klimmzug-Geräten mit Unterstützung ist auch der Obergriff/Wechselgriff möglich, doch das ist weniger üblich, da die Stange in der Regel zweigeteilt ist und keinen Mittelteil hat, den man greifen könnte. Für Geräte, die dies zulassen, sollte die entsprechende Übung mit freien Gewichten konsultiert werden (siehe Übung 1.3).





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps (kurzer Kopf), Armbeuger und großer Rundmuskel.
Sekundäre Muskeln: Großer Brustmuskel (unterer und äußerer Bereich), langer Kopf des Trizeps, kleiner Rundmuskel, Rautenmuskel, Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel (unterer Teil), Bizeps (langer Kopf) und Deltamuskel (vorderer und hinterer Teil).
Antagonisten: Deltamuskel, großer Brustmuskel (oberer Anteil) und Trizeps.

Varianten

15.2 ... auf dem Boden sitzend

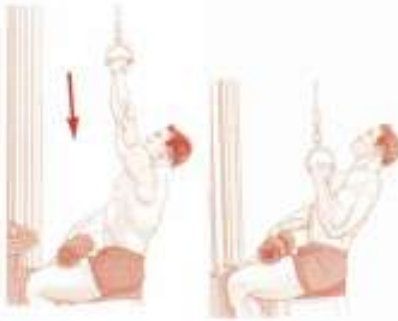
Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, Armbeuger und Rundmuskeln.

Ausführung:

Indem wir uns auf den Boden setzen oder knien, erzielen wir in der Regel eine größere/längere Bewegungstrecke als bei der Grundübung. Doch diese Haltung kann dazu verleiten, den Oberkörper leicht nach hinten zu strecken, und das macht aus dieser Übung eine Zwischenstufe zwischen „Latziehen am hohen Seilzug“ und dem Rudern am tiefen Seilzug.



Ausführung



Sie sitzen am Latzug, halten den Griff in einer Hand und ziehen daran, indem Sie den Ellbogen an die Seite des Körpers führen. Die andere Hand bleibt in der Taille oder begleitet die Bewegung, als würde man an einer Schnur nach oben klettern (die Hand, mit der gezogen wird, geht nach unten, während die andere nach oben geführt wird und das Kabel berührt). Vor der Aufwärtsbewegung einatmen, während der gesamten Bewegungsstrecke die Luft anhalten und im letzten Drittel der Abwärtsbewegung ausatmen; die Atmung kann auch umgekehrt erfolgen (je nach verwendetem Gewicht, Technik usw.).

Erläuterungen

Zwar kann diese Übung als eine Variante des Latziehens zur Brust (siehe Übung 9) betrachtet werden, doch die Ausführung mit nur einer Hand und die Art der Annäherung an den Oberkörper verleiht ihr eine ganz eigene Kontraktion, weswegen sie gesondert aufgeführt werden muss. Besonders geeignet ist sie für das spezifische Training für bestimmte Sportarten, bei denen an Seilen, Stufen oder einer anderen Art von Griffen geklettert wird.

Die Variante, bei der zusätzlich der Ellbogen am unteren Punkt der Bewegung gestreckt wird, um die Last ein paar Zentimeter weiter zu bewegen, bringt für die Beanspruchung des Rückenmuskels keinerlei Vorteil (sie führt nur zu einer unnötig stärkeren Beteiligung des Trizeps).



Häufige Fehler: Beugen des Oberkörpers, um die Bauchmuskeln zu Hilfe zu nehmen, unvollständige Ausführung der Bewegungsstrecke und zu starke Drehung des Körpers bei der Abwärtsbewegung.



Da die Rückenmuskeln als „Haltungsmuskeln“ gelten, muss bei jeder haltungsbedingten Verkrümmung der Wirbelsäule ein Teil der Behandlung auf Muskeltraining beruhen. Eine sehr häufige Erscheinung, dem Rundrücken, geht in der Regel auf mangelnde Dehnbarkeit oder zu hohem Tonus der Brust- und Bauchmuskeln zurück, in Kombination mit einer Muskelschlaffheit oder erhöhten Muskelspannung der Rückenmuskeln.



15.3 ... seitlich sitzend

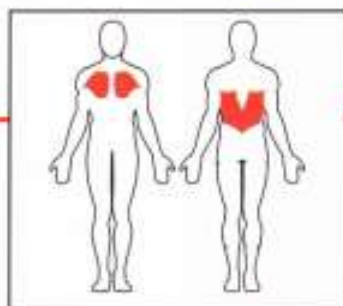
Beteiligte Muskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln, Armbeuger und Bizeps.

Ausführung:

Wir setzen uns seitlich auf die Ruderbank und ziehen das Seil so, dass der Ellbogen an die Seite des Oberkörpers geführt wird. Die Kontraktion der Rückenmuskeln ist dabei ähnlich wie bei den „Klimmzügen“ (siehe Übung 1), doch die äußeren (seitlichen) Fasern des Rückenmuskels werden noch stärker beansprucht. Angestrebt werden eine Verbreiterung und die charakteristische V-Form. Diese Übung eignet sich gut als Abschluss des Rückentrainings bei Fortgeschrittenen. Zu vermeiden ist die zu starke Einbeziehung des Bizeps in die Bewegung. Konzentrieren Sie sich auf die Kontraktion des breiten Rückenmuskels.



Kabelzüge über Kreuz mit dem Rücken



Beteiligte Muskeln

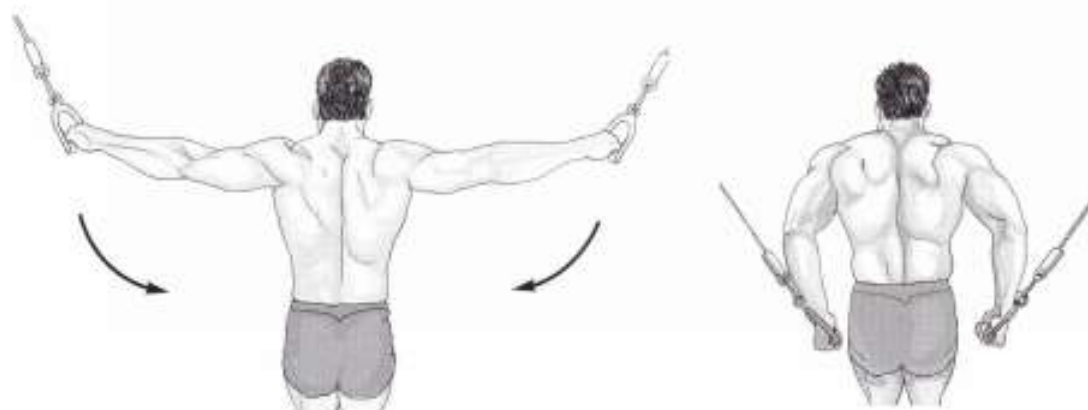
Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel und großer Brustmuskel.

Sekundäre Muskeln: Langer Kopf des Trizeps, großer Rundmuskel, Bizeps (kurzer Kopf) und Deltamuskel.

Antagonisten: Deltamuskel (seitlicher Teil) und Obergrätenmuskel.

Ausführung

Wir stellen uns zwischen die beiden Seilzüge. Die Beine sind leicht gebeugt oder ein Bein ist nach vorne gestellt. Der Oberkörper ist leicht gebeugt und die Bauch- und Lendenmuskeln sind angespannt. In der Ausgangsposition sind die Arme über Kreuz, mit halb gebeugten Ellbogen, und werden hinter dem Rücken unten zusammengeführt („senkrechte Adduktion“). Die Beugung der Ellbogen bleibt die gesamte Bewegungsstrecke über unverändert. Kurz gesagt entspricht die Ausführung den „Kabelzügen über Kreuz“ für den Brustmuskel (siehe Übung 16), erfolgt aber hinter dem Körper. Beim Öffnen der Arme einatmen, am Ende des Zusammenführens ausatmen.



Erläuterungen

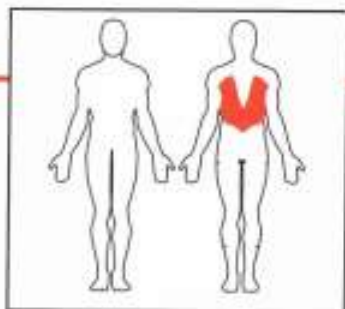
Diese Übung ist wenig verbreitet und wird mit wenig Gewicht ausgeführt, doch sie kann als Abwechslung beim Rückentraining dienen. Sie erfordert eine gute Körperbeherrschung und ein gutes Gespür für die beanspruchten Muskeln. Daher ist sie für Anfänger weniger geeignet.

Man darf nicht vergessen, dass eine der Grundfunktionen des breiten Rückenmuskels in der senkrechten Adduktion der Arme besteht. Dies erfolgt bei dieser Übung sehr gezielt.



Häufige Fehler: falsche Technik und Beugen des Oberkörpers.

Adduktion der Oberarme am Gerät



Beteiligte Muskeln

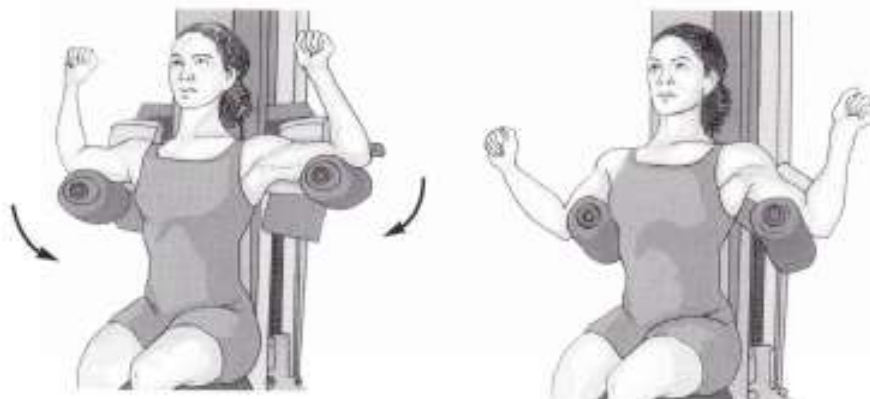
Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, großer Rundmuskel und Rautenmuskel.

Sekundäre Muskeln: Großer Brustmuskel (unterer und äußerer Bereich), langer Kopf des Trizeps, kleiner Rundmuskel, Rautenmuskel, Trapezmuskel (unterer Teil) und Deltamuskel (vorderer und hinterer Teil).

Antagonisten: Seitlicher Teil des Deltamuskels, Obergrätenmuskel und großer Brustmuskel (oberer Anteil).

Ausführung

Wir sitzen am Gerät, die Arme auf den Polstern und führen die Arme an die Seiten des Körpers heran. Beim Öffnen der Arme einatmen, während des Zusammenführens ausatmen.



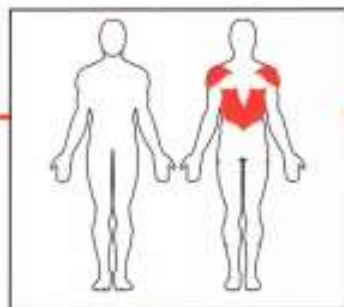
Erläuterungen

Dieses nicht sehr weit verbreitete Gerät ist eine Abwandlung des „Latzug-Gerätes“ (siehe Übung 9), doch ohne Einbeziehung der Arme (hier ist der Bizeps nicht beteiligt). Bei einem richtig konstruierten Gerät wird der Rückenmuskel hier sehr gut beansprucht. Die geringe Verbreitung geht hauptsächlich auf wirtschaftliche Gründe zurück, da es sich um ein nicht sehr vielfältiges (aber sehr nützliches) Gerät handelt, das häufig durch die genannten „Latzug“-Geräte ersetzt wird. In einem guten Kraftraum sollte es dennoch vorhanden sein, insbesondere für Menschen, die an anderen Geräten Schwierigkeiten haben, mit den Händen zu greifen, oder die dies gar nicht können.



Häufige Fehler: schlechte Haltung auf der Bank, unangemessenes Gewicht und Bewegen der Ellbogen nach vorne, um den Brustmuskel noch stärker zu Hilfe zu nehmen.

Rudern an der Multipresse



Beteiligte Muskeln

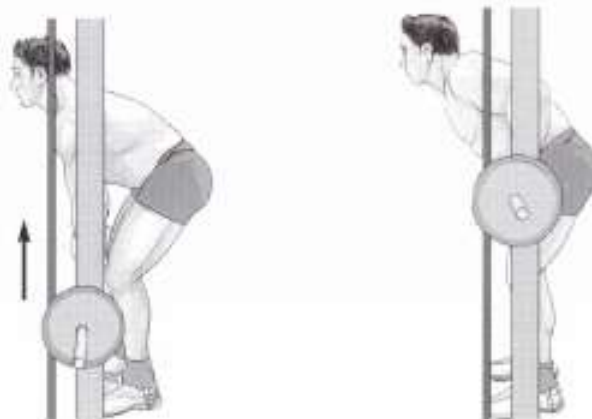
Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und hinterer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Rautenmuskeln, Bizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel, Untergrätenmuskel und Lendenmuskeln.

Antagonisten: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung

Die Ausführung erfolgt wie bei der Variante mit freien Gewichten (siehe Übung 2). Wir stehen, der Oberkörper ist gerade. Die Hüfte ist um ca. 45° gebeugt, die Knie sind halb gebeugt, aber fixiert. Die Stange wird im Obergriff (mit den Handflächen in Richtung des Körpers) gehalten, der Abstand der Hände ist etwas mehr als schulterbreit. Wir ziehen die Stange mit den Armen bis zur Bauchgegend nach oben, wobei die Ellbogen durchgehend geöffnet sind. Kurz vor dem Absenken des Gewichts tief durch den Mund einatmen, die Luft während der Bewegung anhalten und am Ende der Aufwärtsbewegung (schnell) ausstoßen. Es ist darauf zu achten, dass die durch das Zurückhalten von etwas Luft erzielte Anspannung nicht nachlässt, denn sie hilft den Oberkörper zu stützen.



Erläuterungen

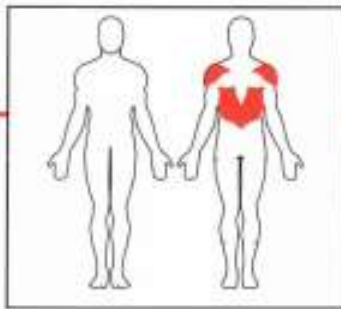
Es handelt sich um eine Grundübung, bei der jedoch alle Rückenmuskeln stark beansprucht werden, hauptsächlich der breite Rückenmuskel. Sie eignet sich gut, um in diesem Bereich mehr Dicke (mittlere Fasern) zu erzielen und allgemein die Kraft zu steigern, denn sie beansprucht auch den Oberkörper und die Beine isometrisch.

Anfänger sollten am Gerät beginnen (siehe Übung 11). Um Verletzungen zu vermeiden, insbesondere im unteren Rückenbereich, erfordert diese Übung eine einwandfreie Technik. Um die korrekte Haltung zu bewahren, kann man zur Orientierung die Stirn an eine Stütze lehnen, ohne sie jedoch abstützen. Die Multipresse könnte bei dieser Übung unbequemer sein als andere Varianten.



Häufige Fehler: Schaukeln mit dem Körper und Strecken des Körpers, unvollständiges Ausführen der Sätze oder der Bewegungsstrecke, Beugen des Rückens oder sonstige Haltungsfehler und Führen der Stange in Richtung Brust.

Senkrechtes Rudern am Gerät



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskel und hinterer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Rautenmuskeln, Bizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel und Untergrätenmuskel.

Antagonisten: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung

Die Brust wird an das Polster des Geräts gelehnt, der Oberkörper waagrecht gehalten. Die Arme befinden sich an den Seiten. Wir ziehen die Ellbogen nach oben, sie sind vom Körper gelöst.

Während der ersten Hälfte der Aufwärtsbewegung einatmen. Beim Absenken ausatmen, ohne die gesamte Luft herauszulassen.



Erläuterungen

Die Ausführung gleicht der entsprechenden Übung „Langhantelrudern“ mit freien Gewichten (siehe Übung 2), doch ist der Körper auf dieses nicht sehr verbreitete Gerät gestützt (ähnlich dem „Rudern mit der T-Stange am Gerät“). Der Vorteil liegt darin, dass der Lendenbereich entlastet und geschützt wird. Der Nachteil ist der Druck, der beim Atmen auf den Brustkorb ausgeübt wird. Ein Gerät, bei dem die Füße untergestellt werden können und bei dem so der Druck auf den Brustkorb verringert wird, ermöglicht eine bessere Atmung, da sich das Gewicht auf die Beine und die Oberkörperstütze verteilt.



Häufige Fehler: unvollständige Ausführung der Sätze oder der Bewegungsstrecke, Ablegen des Gewichts bei gestreckten Armen mitten in einem Satz und gepresste oder falsche Atmung.