

5.4.3 Klimmzüge

Klimmzüge sind die wohl bekannteste Rückenübung und das aufgrund ihrer hohen Funktionalität auch zu Recht. Es werden zahlreiche Muskeln trainiert, am stärksten der Latissimus, schließlich ist die Bewegung zum Latziehen beinahe identisch.

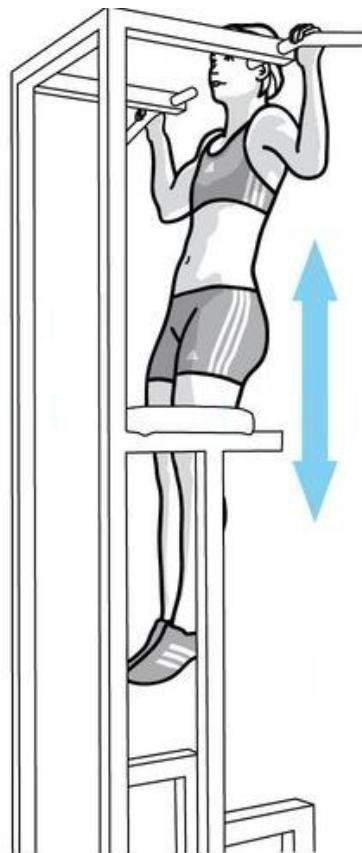


Abbildung 30: Position beim Klimmzug (evoletics, 2015)

Ausgangsposition:

Rumpf gestreckt, Arme gestreckt bzw. minimal gebeugt, Klimmzugstange im Obergriff etwas weiter als Schulterbreit fest umgriffen, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf:

Rumpf/Brust in Richtung Griffe/Klimmzugstange ziehen, Schulterblätter nach hinten ziehen

Endposition:

Arme gebeugt, Ellenbogen nah am Körper, Griff/Klimmzugstange unterhalb des Kinn

Variationen:

Verschiedene Griffvarianten ändern die Belastung für die Rückenmuskultur nur geringfügig, für die Arm- und Muskulatur allerdings recht deutlich (vgl. Bizepstrainings). Vom Ziehen in den Nacken sollte man, genau wie beim Latziehen, aufgrund der ungünstigen Belastung für das Schultergelenk absehen.

5.4.4 Rudern

Im Vergleich zu den Klimmzügen wird beim Rudern die Belastung in Richtung der oberen Rückenmuskulatur bzw. hinteren Schultermuskulatur verlagert, was durch verschiedene Griffvarianten bzw. Zughöhen noch verstärkt werden kann.

5.4.5 Mit der Langhantel

Beim Langhantelrudern wird der Rückenstrecker sehr stark gefordert, da das Trainingsgewicht stabilisiert bzw. statisch gehalten werden muss.

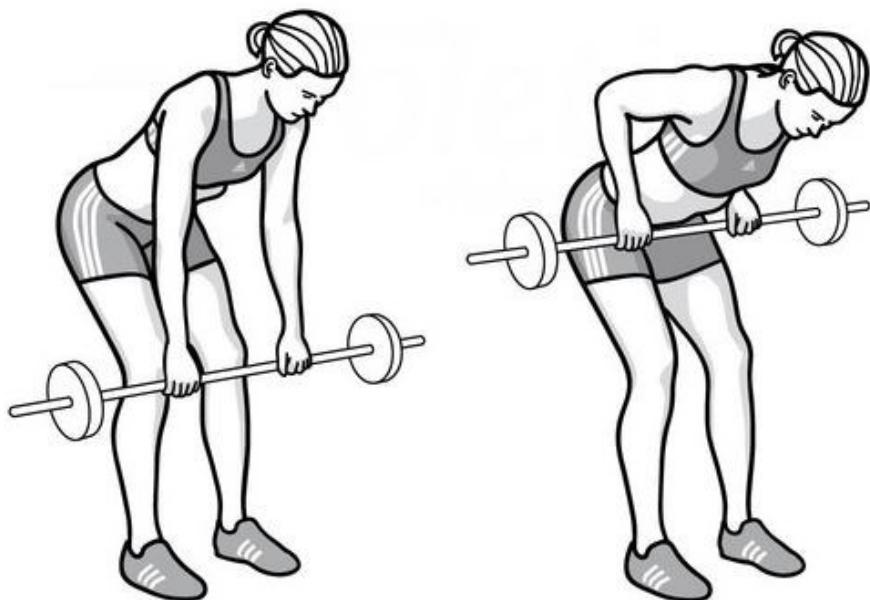


Abbildung 31: Langhantel Rudern – Ausgangs- und Endposition (evoletics, 2015)

Ausgangsposition:

Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt, Spannung im Rücken, Hantel unterhalb Schulter, Hände mindestens hüftbreit auseinander, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf:

Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig beugen, Ellenbogen in Richtung Decke und Hantel zum Rumpf führen, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

Endposition:

Arme gebeugt, Hantel auf Höhe Bauchnabel/unterer Brustkorb, Arme dicht am Rumpf, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Variationen:

Je breiter man greift und höher Richtung Brust zieht desto stärker wird die obere Rückenmuskulatur trainiert.

5.4.6 Mit der Kurzhantel

Die Kurzhantelvariante, bei der man sich auf einer Bank abstützt, entlastet den Rückenstrecker und ermöglicht eine größere ROM. Das empfiehlt sich zum Beispiel, wenn man bereits Kreuzheben trainiert hat und im Rumpf nicht mehr genug Stabilität für Langhantelrudern aufbringen kann.

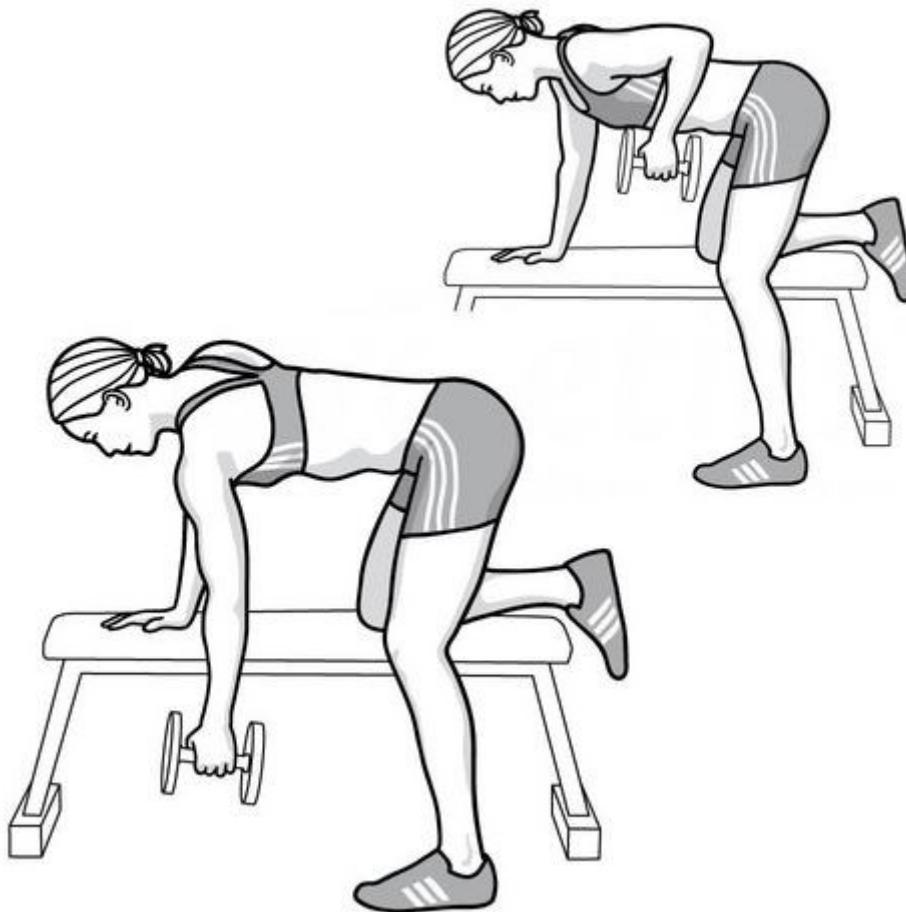


Abbildung 32: Rudern mit der Kurzhantel – Ausgangs- und Endposition (evoletics, 2015)

Ausgangsposition:

Arm etwas gebeugt und Knie (ipsilateral) auf Trainingsbank aufstützen, Standbein etwas gebeugt, Rücken gerade, Körpermitte linie außerhalb der Bank, Kurzhantel unterhalb Schulter

Bewegungsablauf:

Rumpf stabilisieren, Arm beugen, Ellenbogen Richtung Decke ziehen

Endposition:

Arm gebeugt, Kurzhantel des gebeugten Arms auf Höhe untere Rippen und dicht am Brustkorb, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

5.4.7 Bankdrücken

5.4.8 Flachbankdrücken

Das Bankdrücken ist die wohl bekannteste und beliebteste Freihantelübung in jedem Fitnessstudio (neben Bizepscurls). Die korrekte Ausführung ist allerdings komplizierter als es auf den ersten Blick erscheint. Langfristig falsch ausgeführtes Bankdrücken kann u.a. zu Schulterproblemen führen.

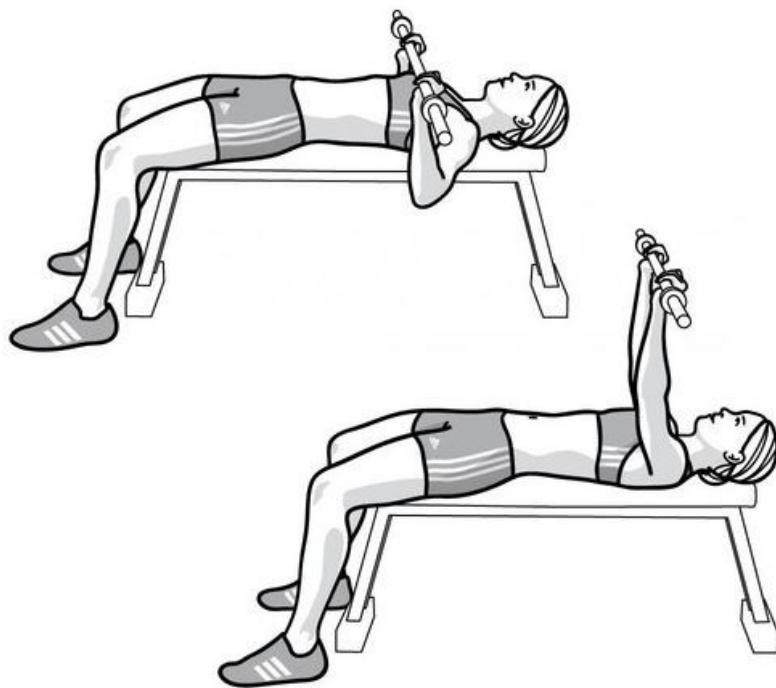


Abbildung 33: Flachbankdrücken - Ausgangs- und Endposition (evoletics, 2015)

Ausgangsposition:

Beine hüftbreit auseinander, Knie gebeugt, Füße auf dem Boden, Oberkörper flach auf der Bank (leichte Brücke möglich und unproblematisch), Schultern nach hinten gezogen, Arme gestreckt und Hände weiter als schulterbreit auseinander, Hantel über den Schultern, Blick zur Hantel/Decke gerichtet.

Auf die Handstellung achten:

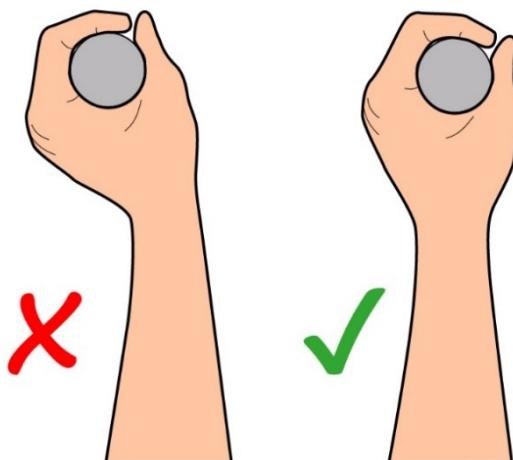


Abbildung 34: Hantel-Handgelenk-Stellung (eigene Grafik)

Die Hantel liegt in Verlängerung der Unterarme, ein gerader Handrücken ist bei hohen Gewichten allerdings nicht möglich

Bewegungsablauf:

Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig beugen und wieder strecken, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden, Schultern hinten lassen, Oberarme nicht voll abspreizen, sondern die Ellenbogen näher am Körper ablassen

Endposition:

Arme gebeugt, Hantel berührt minimal den Brustkorb auf Höhe des unteren Anteils des Brustmuskels bzw. des Oberbauchs, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

5.4.9 Schrägbankdrücken

Beim Schrägbankdrücken wird die Belastung „nach oben“ verlagert, es wird also stärker der obere Anteil der Brustmuskulatur und der vordere Anteil des m. deltoideus trainiert.



Abbildung 35: Schrägbankdrücken – Ausgangs- und Endposition (evoletics, 2015)

Ausgangsposition:

Beine hüftbreit auseinander, Knie gebeugt, Füße auf dem Boden, Oberkörper flach auf der Bank, Arme gestreckt und Hände mindestens schulterbreit auseinander, Hantel über den Schultern, Blick zur Hantel/Decke gerichtet

Bewegungsablauf:

Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig beugen und wieder strecken, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen

Endposition:

Arme gebeugt, Hantel berührt minimal den Brustkorb, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

5.4.10 Weitere Varianten

In manchen Fitnessstudios gibt es auch Bänke, auf denen man negatives Schrägbankdrücken trainieren kann. Bei dieser Variante verlagert sich die Belastung auf den unteren Anteil der Brustmuskulatur, ähnlich wie bei Dips oder dem Flachbankdrücken mit einer stark ausgeprägten Brücke (Wettkampfform). Nachteil: Dadurch, dass das Kopf nach unten zeigt, können dort hohe Blutdruckspitzen entstehen. Vor allem für ältere Menschen ist deshalb von der Übung abzuraten.

Neben Langhanteln kann man die vorgestellten Varianten auch mit Kurzhanteln trainieren. Diese ermöglichen eine größere ROM, ansonsten bleibt die Bewegung identisch. Man könnte am Punkt der höchsten Kontraktion allerdings noch eine Innenrotation einbauen, um so die Spannung in der Brustmuskulatur zu erhöhen.

5.4.11 Dips

Dips sind eine sehr gute Übung für den gesamten Oberkörper. Da die Hände die einzige Kontaktfläche bilden hängt der Körper komplett frei und es werden sehr viele Muskeln beansprucht, vor allem Brust, Schulter und Trizeps. Mit steigendem Trainingsfortschritt können mit Hilfe eines Dipgürtels hohe Zusatzgewichte genutzt werden.

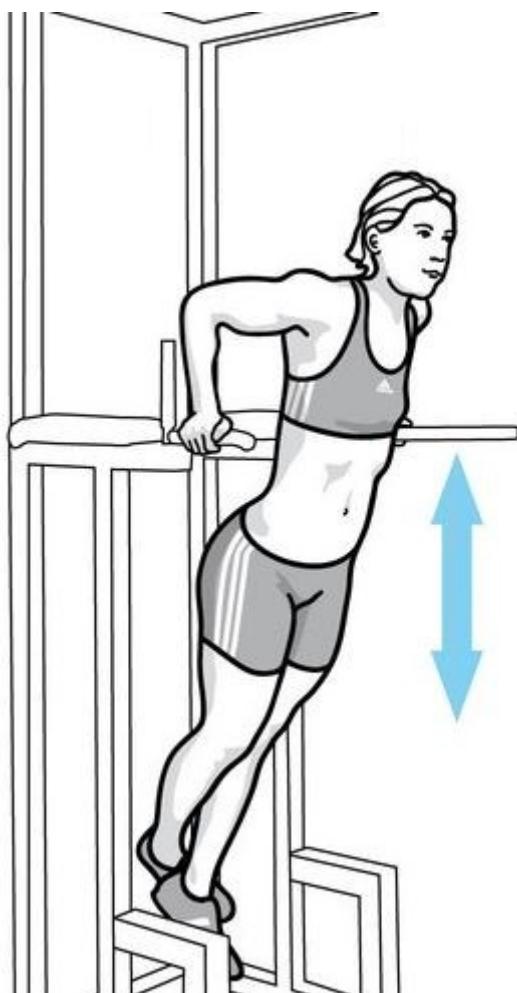


Abbildung 36: Dips Position – Ausgangs- und Endposition (evoletics, 2015)

Ausgangsposition:

Arme gestreckt, Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gedrückt, Oberkörper aufrecht, Beine gestreckt bzw. leicht gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf:

Rumpf ausrichten und stabilisieren, Arme beugen und wieder strecken, Schultern nach unten hinten drücken. Je weiter man sich bei der Übung nach vorne lehnt desto stärker belastet man die Brustumkultur.

Endposition:

Arme gebeugt, Schultern auf Höhe der Ellenbogen oder tiefer

5.4.12 Flyes

Der Bewegungsablauf der Übung Flyes ähnelt stark der Butterfly-Maschine, allerdings ist mit Kurzhanteln bzw. am Kabelzug die koordinative Komponente stärker ausgeprägt.

5.4.13 Mit Kurzhanteln

Bei der Variante mit Kurzhanteln ist biomechanisch bedingt die Endposition die intensivste Stelle der Übung. Je weiter die Hanteln nach oben bewegt werden desto leichter wird die Übung.

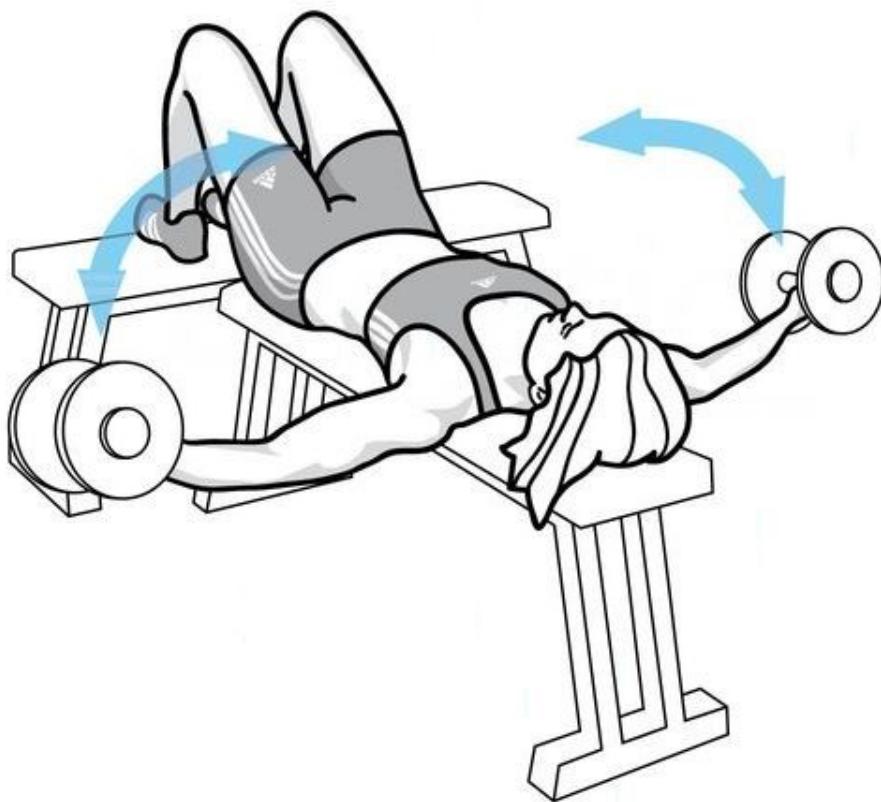


Abbildung 37: Position bei Kurzhantel-Flyes (evoletics, 2015)

Ausgangsposition:

Beine hüftbreit auseinander (auch auf dem Boden möglich), Knie gebeugt, Oberkörper flach auf der Bank, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ellenbogen etwas gebeugt, Kurzhanteln über den Schultern, Blick zur Hantel/Decke gerichtet, Schulterblätter zusammengezogen

Bewegungsablauf:

Rumpfmuskulatur anspannen, Arme gleichzeitig in Richtung Boden absenken, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Endposition:

Arme gestreckt bzw. minimal gebeugt und zur Seite in Richtung Boden geführt, Hände auf Schulterhöhe oder tiefer, Ellenbogen zeigen Richtung Boden, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

5.4.14 Am Kabelzug

Bei der Variante am Kabelzug bleibt die Belastung, im Gegensatz zur Kurzhantelübung, über die gesamte ROM konstant.

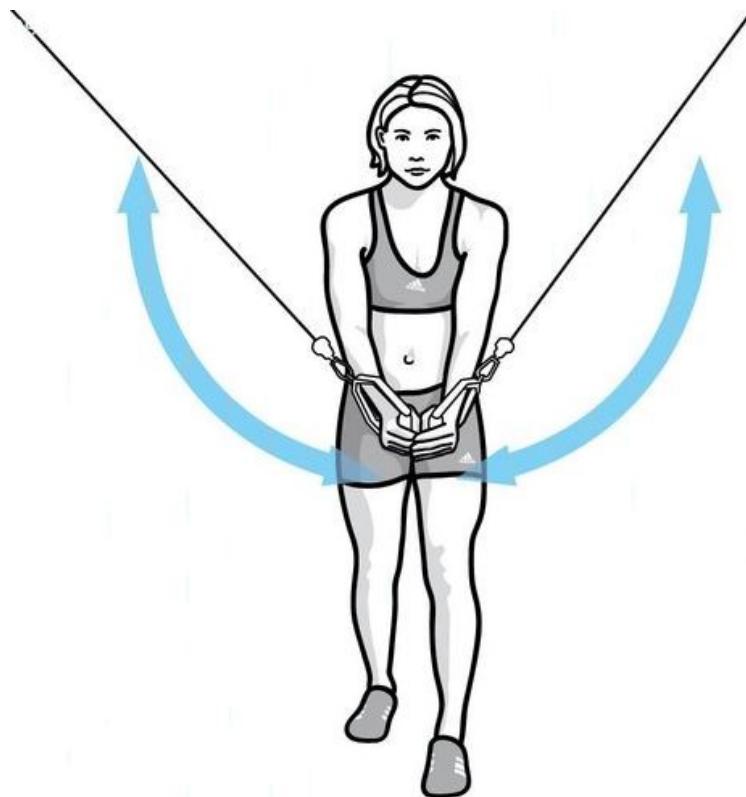


Abbildung 38: Flyes am Kabelzug (evoletics, 2015)

Ausgangsposition:

Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt, Schrittstellung möglich, (Stand sicherheit), Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arme gestreckt bzw. minimal gebeugt und nach oben hinten geführt, Handgelenk gerade (neutral Null) und stabilisiert, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf:

Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig nach vorn unten führen und wieder zurück, Ausweichbewegungen vermeiden

Endposition:

Arme vor dem Rumpf zusammengeführt, ggf. Arme leicht gekreuzt

5.4.15 Weitere Varianten

Man kann Flyes auch auf schrägen Banken ausführen (vgl. Bankdrücken). Ebenso kann man mit dem Kabelzug liegend auf einer Bank trainieren. Um beim Kabelzug stehend die unterschiedlichen Anteile der Brustmuskulatur zu erreichen muss man die Zugrichtung entsprechend anpassen.

5.4.16 Schulterdrücken

Diese Übung ist die klassischste und wohl auch funktionellste Drückübung, bis 1972 war sie im Gewichtheben sogar olympisch (mit den heute noch aktuellen Disziplinen Reißen und Stoßen). Neben Schulter und Trizeps wird auch der obere Anteil der Brustmuskulatur (Schlüsselbeinfasern) trainiert. Zusätzlich sind viele Muskeln unterstützend beteiligt, vor allem an die Rumpfmuskulatur werden hohe Anforderungen gestellt.

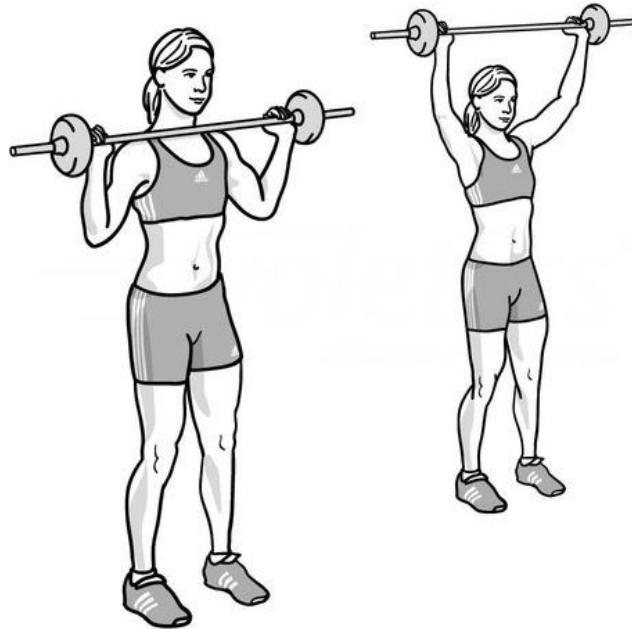


Abbildung 39: Schulterdrücken – Ausgangs- und Endposition (evoletics, 2015)

Ausgangsposition:

Beine hüft- bis schulterbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hantel vor den Schultern/auf dem m. deltoideus, Ellenbogen unter der Hantel, Hände mindestens schulterbreit auseinander, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf:

Rumpf stabilisieren, Arme in Richtung Decke strecken und wieder beugen, sobald die Hantel in der positiven Phase den Kopf passiert hat, „taucht“ der Körper unter die Hantel ab

Endposition:

Arme gestreckt bzw. etwas gebeugt, Hantel im Lot über Kopf und Schultern, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

5.4.17 Variationen:

Die Übung kann auch mit Kurzhanteln ausgeführt werden, was eine größere Bewegungsumplitude erhöht. Von der Variante mit der Langhantel hinter dem Kopf ist aufgrund der ungünstigen Schulterbelastung abzuraten!