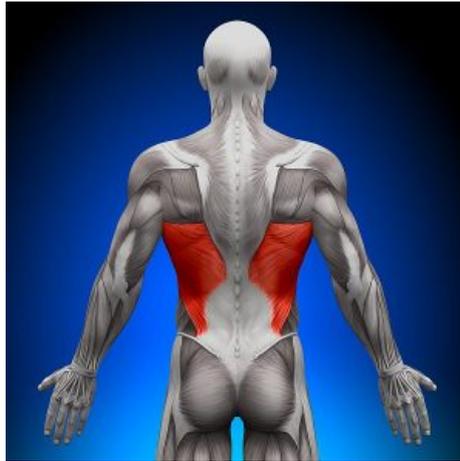


Rudern mit Kurzhantel

Ausrüstung: Langhantel

Schwierigkeit: 2/5

Trainierte Muskulatur:



m. latissimus dorsi
m. teres major
(m. pectoralis minor)
(m. biceps brachii)
(m. brachialis)
(m. trapezius)
(m. brachioradialis)

Ausgangsposition: Ein Knie stützt auf der Bank – ebenso der gleichseitige Arm. Der andere Fuß steht am Boden. Winkeln Sie Ihren Ellbogen evtl. ein wenig an, damit der Rücken in etwa gerade zum Boden ist. Die Hantel halten Sie in der freien Hand.

Endposition: Der Ellbogen ist eng am Körper, die Hantel so weit es geht hinaufgezogen.

Mit Rotation

Sie können bei dieser Übung auch anders als im Video gezeigt die Schulter tiefer absinken lassen und eine Rotation des Oberkörpers mit einbeziehen. So erreichen Sie eine stärkere Vordehnung des m. teres major und beziehen den ganzen Rumpf mit in die Übung ein. Am besten beziehen Sie beide Übungen in Ihr Training mit ein, denn Sie sollten sowohl stabilisieren, als auch funktionelles Bewegen beherrschen.

Typische Fehlerbilder

Rundrücken

Achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung. Besonders schwer fällt dies oft Menschen mit langen Armen. Winkeln Sie diese ggf. leicht an, um den Oberkörper parallel zum Boden zu halten.

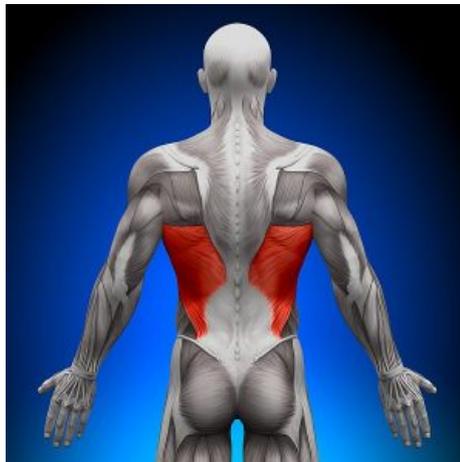
[end_tabset]

Rudern vorgebeugt

Ausrüstung: Langhantel

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:



m. latissimus dorsi
m. teres major

(m. erector spinae)
(m. pectoralis minor)
(m. biceps brachii)
(m. brachialis)
(m. trapezius)
(m. brachioradialis)

Ausgangsposition: Sie stehen vorgebeugt mit geradem Rücken und leicht gebeugten Knien.

Greifen Sie etwa schulterbreit.

Endposition: Sie haben die Hantel bis zum Bauchnabel ran gezogen. Die Schulterblätter sind hinten zusammen gepresst.

Kamm- / Ristgriff



Kammgriff

Der Kammgriff führt üblicherweise zu einer stärkeren Retroversion der Schulter und Flexion im Ellbogen und somit zu einer verstärkten Belastung von Bizeps und hinterer Schulter. Der Kammgriff ist der üblichere Griff bei dieser Übung.



Ristgriff

Greifen Sie dagegen im Ristgriff, werden vermehrt die Schulterblattfixatoren und der mittlere Teil des Trapezius in die Übung involviert. Sie rudern hier auch etwas höher - in etwa auf Höhe des Solarplexus.

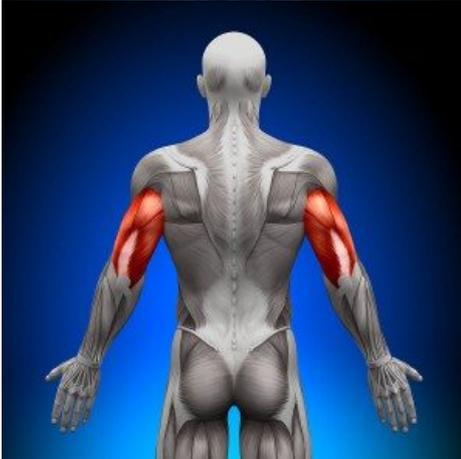
Typische Fehlerbilder

Rundrücken

Achten Sie permanent während der Übung auf eine gerade Haltung im Rücken. Wenn Sie diese (noch) nicht halten können, weichen Sie auf eine andere Übung aus und trainieren Sie die Technik und Haltung im Kreuzheben.

[end_tabset]

Überzüge



Ausrüstung: 1 Kurzhantel oder Langhantel, Bank
Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:
-m. pectoralis major
-m. latissimus dorsi
- m. triceps brachii
- m. serratus anterior

Bei dieser Übung sind viele Muskeln beteiligt. Besonders intensiv wird hierbei der Sägezahnmuskel (m. serratus anterior) belastet. Der Trizeps wird hier aber besonders stark gedehnt - das kann schon mal zu stärkerem Muskelkater führen. Auch als Ergänzung zum Brustprogramm bietet sich die Übung an. Da auch der Latissimus in der Funktion der Retroversion in der Schulter belastet wird, sollte dies bei der Planung von Splitplänen beachtet werden.

Ausgangsposition: Die Arme sind gestreckt über dem Kopf und Sie liegen mit dem ganzen Rücken vollständig auf der Bank. Die Bauchmuskeln sind angespannt.

Endposition: Die Hantel wird in etwa bis kurz vor die Senkrechte geführt, damit noch etwas Spannung auf dem Muskel bleibt.

Die Hantel kann mit der flachen Hand oder am Griff gefasst werden. Zwecks der Symmetrie ist aber der Griff mit der flachen Hand zu bevorzugen. Genauso gut kann die Übung auch mit einer Langhantel oder der SZ-Stange ausgeführt werden. Elementare Unterschiede in der Belastung der Muskulatur durch die Verwendung eines anderen Hantelsystems gibt es hier nicht.

Alternativ können Sie die Bank auch quer Stellen, nur die Schultern auf die Bank legen und die Beine auf den Boden stellen. Viele erreichen so eine bessere Körperspannung. Auch die Verwendung eines Gymnastikballs ist hier möglich.

Typische Fehlerbilder

Abheben des Rückens

Vollständig vermeiden lässt sich das Abheben des unteren Rückens kaum bei entsprechendem Trainingsgewicht. Trotzdem sollten Sie das so gut wie es geht vermeiden. Vielen Athleten hilft es, die Füße hoch zu stellen.

Zu weites Vorschieben der Hantel

Bewegen Sie die Hantel nicht weiter als bis zur Senkrechten nach vorn. Das Gewicht kann dann nicht mehr richtig kontrolliert werden und evtl. auf Sie herabfallen.

[end_tabset]