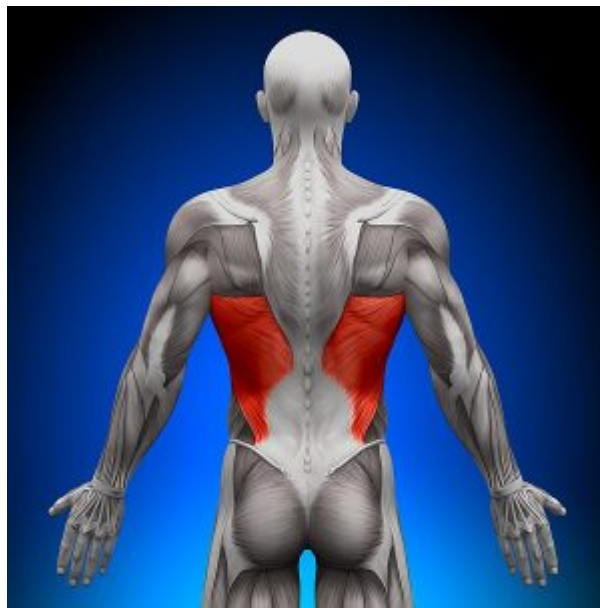


Rudern am Kabelzug

Ausrüstung: Kabelzug mit Rudergriff

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:



m. latissimus dorsi
m. teres major

(m. rhomboideus minor et major)
(m. pectoralis minor)
(m. trapezius)
(m. biceps brachii)
(m. brachialis)
(m. triceps brachii)
(m. brachioradialis)
(m. detoideus pars clavicularis)

Ausgangsposition: Sie sitzen aufrecht, die Knie sind leicht angewinkelt, die Schultern leicht(!) vorn. Der Rücken ist gerade.

Endposition: Der Rudergriff ist zum Bauch geführt, die Schulterblätter werden hinten zusammen geführt, die Schultern wandern nach hinten.

Sie können verschiedene Griffe verwenden.

Latzugstange: Sehr breiter Griff, viel Abduktion, wenig Retroversion, erhöhte Belastung der Schulterblattfixatoren.

Enge Griffe: Erhöhte Belastung der hinteren Schultern und Bizeps.

Kombirudern

Sie können auch mit gebeugter Hüfte starten, zuerst eine Extension der Hüfte und Lendenwirbelsäule ausführen und anschließend erst den Griff zum Bauch führen. So involvieren Sie den m. erector spinae aktiv in die Bewegung und können meist mehr Gewicht bewegen. Hier ist aber besonderes Augenmerk auf eine saubere Haltung wichtig.

Typische Fehlerbilder

Runder Rücken

Besonders beim Kombirudern neigen viele Trainierende dazu, vorne stark einzurunden. In Verbindung mit dem Zug des Seils kann es zu sehr hohen punktuellen Belastungen der Wirbelsäule kommen.

Schultern bleiben vorne

In der Endphase ist es wichtig, dass die Schultern nach hinten gezogen werden – nur so erreichen Sie eine optimale Endkontraktion und verbessern auch Ihre Haltung.

[end_tabset]