Rotation an der Maschine

Ausrüstung: Rotationsmaschine

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

m. transversus abdominis

(m. obliquus externus abdominis)
(m. obliquus internus abdominis)

Ausgangsposition: Der Körper ist weit eingedreht, der Rücken gerade und der Blick geradeaus.

Endposition: Der Körper ist mindestens bis in die Neutralposition, je nach Maschine sogar weiter unter Spannung rotiert. Die Schultern bewegen sich möglichst wenig, sodass viel Rotation wirklich aus der Wirbelsäule kommt.

Diese Übung kann je nach spezieller Maschine variieren. Manche Maschinen fixieren die Beine und lassen den Oberkörper drehen, andere fixieren den Oberkörper und lassen die Beine drehen. Die Grundbewegung ist jedoch die gleiche. Im Zweifel lassen Sie sich immer in die spezielle Maschine einweisen.

Typische Fehlerbilder

Rundrücken

Bei rundem Rücken ausgeführt kann diese Übung zu ungünstigen Belastungen und Schmerzen führen. Außerdem werden Fehlhaltungen so noch verstärkt.

Arbeit aus den Armen

Speziell bei der im Video gezeigten Variante mit durch die Arme fixiertem Oberkörper, neigt man dazu, aus den Armen drücken zu wollen. Spannen Sie die Arme ruhig intensiv statisch an, vermeiden Sie jedoch dynamische Bewegung in den Armen.

[end_tabset]