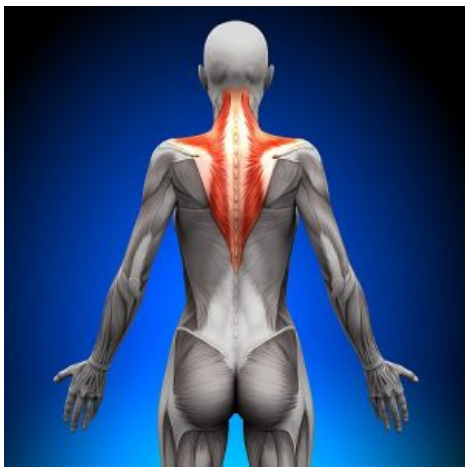


# Rudern aufrecht



**Ausrüstung:** Langhantel oder SZ-Stange

**Schwierigkeit:** 3/5

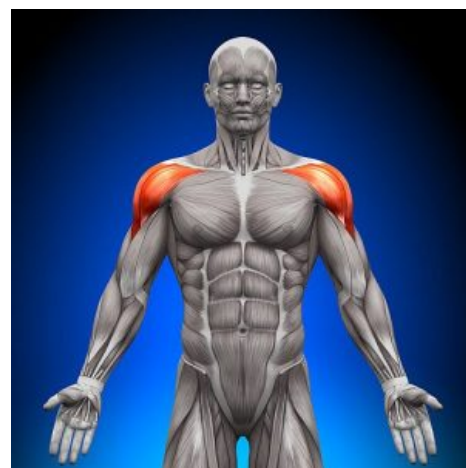
## **Trainierte Muskulatur:**

m. trapezius

m. deltoideus

(m. biceps brachii)

(m. brachialis)



**Ausgangsposition:** Die Hantel hängt vor Ihrem Körper. Der Stand ist aufrecht und in etwa schulterbreit.

**Endposition:** Die Ellbogen zeigen spitz nach oben, die Hantel ist bis fast unter das Kinn geführt.

## **Mit Kurzhanteln**

Manche Menschen haben bei dieser Übung Probleme mit der Beweglichkeit im Handgelenk. Treten bei der Übung mit der Langhantel oder der SZ-Stange Schmerzen auf, probieren Sie die Version mit Kurzhanteln- hier sind die Handgelenke nicht so sehr fixiert, sodass sich schmerzhaft Winkel besser vermeiden lassen.

## **Typische Fehlerbilder**

### **Tiefe Ellbogen**

Nur, wenn die Ellbogen stets über dem Gewicht sind, führen Sie eine saubere Zugübung durch. Ein angemessenes Trainingsgewicht können Sie eigentlich nur in korrekter Weise bewegen. Trotzdem neigen Anfänger immer wieder dazu, die Ellbogen abzusenken. Dadurch sinkt nicht nur die Effektivität der Übung, sie können so sogar weniger Gewicht bewegen.

[end\_tabset]