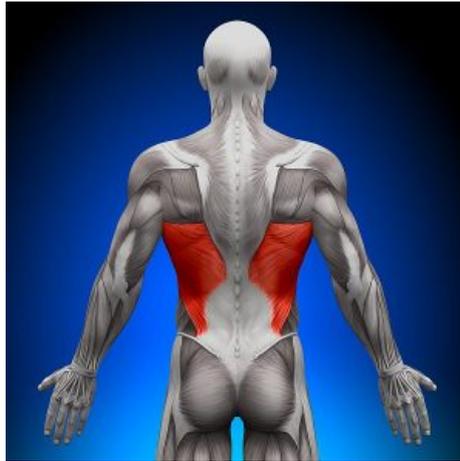


Rudern vorgebeugt

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]