Rückenmuskulatur

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

Klimmzüge

primär: Alle Muskeln des oberen Rückens, besonders Latissimus dorsi
sekundär: Schultermuskulatur, besonders hintere und seitliche Deltamuskeln, Trapezius, Bizeps und Unterarmmuskeln
Ausführung: Greifen Sie die Klimmzugstange mit weitem Griff an den Enden der Stange. Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz. Ziehen Sie sich jetzt unter Kontraktion der Rückenmuskulatur nach oben, bis Sie mit dem Kinn die Stange berühren. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Lassen Sie sich nun langsam wieder ganz nach unten, bis Ihre Arme voll durchgestreckt und Ihre Rückenmuskeln voll gedehnt sind.
Zu beachten: Klimmzüge sind eine der fundamentalen Grundübungen für Ihre Zugmuskeln (Rücken und Bizeps). Sie dienen der Entwicklung von Breite im oberen Rücken, die für die V Form des Körpers mitausschlaggebend ist. Achten Sie darauf, daß Sie während der Bewegung Ihren Körper ruhig halten. Nicht mit den Füßen durch ruckartige Bewegungen nachhelfen.
Variationen: Sie können Klimmzüge auch zum Nacken machen, wodurch Ihr innerer Rücken mehr Belastung erhält (Bewegungsausführung gleicht der von Latziehen zum Nacken) oder mit engem Griff Latziehen mit engem Griff).

Klimmzüge

primär: Alle Muskeln des oberen Rückens, besonders Latissimus dorsi
sekundär: Schultermuskulatur, besonders hintere und seitliche Deltamuskeln, Trapezius, Bizeps und Unterarmmuskeln
Ausführung: Greifen Sie die Klimmzugstange mit weitem Griff an den Enden der Stange. Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz. Ziehen Sie sich jetzt unter Kontraktion der Rückenmuskulatur nach oben, bis Sie mit dem Kinn die Stange berühren, Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Lassen Sie sich nun langsam wieder ganz nach unten, bis Ihre Arme voll durchgestreckt und Ihre Rückenmuskeln voll gedehnt sind.
Zu beachten: Klimmzüge sind eine der fundamentalen Grundübungen für Ihre Zugmuskeln (Rücken und Bizeps). Sie dienen der Entwicklung von Breite im oberen Rücken, die für die V Form des Körpers mitausschlaggebend ist. Achten Sie darauf, daß Sie während der Bewegung Ihren Körper ruhig halten. Nicht mit den Füßen durch ruckartige Bewegungen nachhelfen.
Variationen: Sie können Klimmzüge auch zum Nacken machen, wodurch Ihr innerer Rücken mehr Belastung erhält (Bewegungsausführung gleicht der von Latziehen zum Nacken) oder mit engem Griff Latziehen mit engem Griff).

Latziehen mit engem Griff

primär: Obere Rückenmuskulatur; speziell Latissimus dorsi
sekundär: Bizeps, Brachialis; hinterer Deltamuskel
Ausführung: Setzen Sie sich in den Sitz der Latzugvorrichtung und greifen Sie den engen Parallelgriff. In der Ausgangsposition sind Ihre Arme voll durchgestreckt und Ihre Rückenmuskeln gedehnt. Ziehen Sie nun unter Anwinklung der Arme den Griff nach unten, ohne sich nach hinten zu lehnen! Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz und halten Sie Ihre Körpermitte (Bauchmuskeln) unter Spannung. Am untersten Punkt kontrahieren Sie Ihre Rückenmuskeln stark. Lassen Sie dann den Griff langsam wieder nach oben.
Zu beachten: Wenn Sie sich beim Latziehen zur Brust mit engem oder weitem Griff während der Bewegung nach hinten lehnen, verlagern Sie die Belastung von Ihren Latissimus weg! Es ist höchstens im Sinne des Abfälschungsprinzips erlaubt, bei den letzten ein bis zwei harten Wiederholungen leicht nachzuhelfen.
Variationen: Als sehr effektiv hat sich auch die Variante des Latziehens erwiesen, bei der Sie statt dem engen Parallelgriff einen engen Untergriff (reverser Griff) an einer weiten Latzugstange verwenden.

Rudern Vorgebeugt LH

primär: Die gesamte obere Rückenmuskulatur
sekundär: Bizeps; Brachialis; hintere Deltamuskeln
Ausführung: Nehmen Sie einen festen Stand ein und beugen Sie sich aus der Taille mit dem Oberkörper nach vorne, bis Ihr Oberkörper etwas oberhalb einer Parallele zum Boden ist. Machen Sie dabei unbedingt ein Hohlkreuz. Greifen Sie nun die Langhantel mit mittelweitem Griff und heben Sie sie an. Ziehen Sie dann unter Anwinklung der Arme zu Ihrem oberen Bauch, bis Sie diesen leicht berührt. Benutzen Sie dazu die Kraft der Rückenmuskeln, indem Sie Ihre Schulterblätter zusammenziehen. Lassen Sie dann die Hantel langsam wieder in die voll gedehnte Position zurück.
Zu beachten: Rudern in Vorgebeugt ist eine Übung mit relativ hoher Verletzungsgefahr! Der Grund dafür ist die ungünstige Haltung der Wirbelsäule in Vorbeuge. Um Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie unbedingt:

- Einen Gewichthebergürtel zur Entlastung der Wirbelsäule tragen
- Niemals einen Rundrücken machen!
- Keine ruckartigen Bewegungen machen
- Personen mit Problemen im unteren Rückenbereich dürfen diese Übung nicht ausführen

Ansonsten ist das Langhantelrudern in Vorgebeugt eine hervorragende Übung zur Entwicklung des gesamten oberen Rückens.
Variationen: Sie können viele verschiedene Griffbreiten von eng über mittel bis weit verwenden. Sie können außerdem die Hantel zum unteren Brustbereich oder eher zur Bauchgegend ziehen.

Rudern sitzend

primär: Innere Rückenmuskulatur und unterer Bereich der Latissimus
sekundär: Bizeps; Brachialis; hintere Deltamuskeln
Ausführung: Setzen Sie sich in die Zugvorrichtung und stützen Sie sich mit den Füßen vorne ab. Greifen Sie den engen Zuggriff. Machen Sie während der Bewegung ein leichtes Hohlkreuz. Ziehen Sie nun unter Anwinklung der Arme den Griff zum oberen Bauch und ziehen Sie dabei Ihre Schulterblätter so weit wie möglich nach hinten zusammen, um eine vollständige Kontraktion im inneren Rücken zu spüren. Lassen Sie dann das Gewicht langsam wieder nach vorne, bis die Arme gestreckt sind. Sie sollten eine intensive Dehnung der Latissimus spüren.
Zu beachten: Ziehen Sie die Arme eng am Körper entlang so weit wie möglich nach hinten, um den inneren Rückenbereich gezielt zu beanspruchen. Die Dehnung am Ende des negativen Bewegungsteils ist ebenfalls wichtig.
Variationen: Sie können einen Parallelgriff oder einen Einzelgriff verwenden.

Kurzhantel- Rudern

primär: Unterer Bereich des Latissimus dorsi; innere Rückenmuskulatur
sekundär: hinterer Deltamuskel; Bizeps; Brachialis
Ausführung: Knien Sie mit einem Bein auf eine Flachbank, mit dem anderen Bein stützen Sie sich auf dem Boden ab. Nehmen Sie die Kurzhantel in die Hand. Ziehen Sie sie nun aus der Position, in der Ihre Arme voll ausgestreckt und die Rückenmuskeln voll gedehnt sind, unter Anwinklung der Arme neben Ihrem Körper hoch, bis die Kurzhantel Ihre obere Bauchgegend leicht berührt. Ziehen Sie das Schulterblatt voll nach hinten, um Ihre Rückenmuskein voll zu kontrahieren. Senken Sie anschließend das Gewicht langsam wieder ab. Am untersten Punkt der Bewegung sollten Sie die Latissimus voll dehnen.
Zu beachten: Wie bei allen Ruderübungen sollte Ihre Rückenmuskulatur am Anfang und am Ende der Bewegung voll gedehnt werden und an der höchsten Position sollte eine intensive Kontraktion zu spüren sein. Mit einer Kurzhantel können Sie die Rückenmuskeln relativ isoliert beanspruchen. Sie haben außerdem den Vorteil, daß Sie sich voll auf eine Körperseite konzentrieren können.
Variationen: Sie können das Gewicht mehr zur oberen Brust hin ziehen oder aber mehr in Richtung der oberen Bauchgegend.

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

Kreuzheben

primär: Rückenstrecker; Trapezius; innere Rückenmuskeln
sekundär: Beinbizeps, vordere Oberschenkel und Gesäßmuskeln werden ebenfalls stark beansprucht
Ausführung: Legen Sie eine Langhantel vor sich auf den Boden. Beugen Sie die Knie, neigen Sie sich nach vorne, und fassen Sie die Stange mit mittelweitem Griff. Dabei greifen Sie mit einer Hand im Obergriff, mit der anderen im Untergriff. Halten Sie den Rücken unbedingt gerade, machen Sie niemals einen Rundrücken! Schauen Sie nie nach unten, sondern halten Sie Ihren Kopf angehoben und schauen nach vorne. Das Heben des Gewichts wird durch das Durchstecken der Beine eingeleitet. Richten Sie sich auf und ziehen Sie dann Ihre Schultern nach hinten, als ob Sie beim Militär strammstehen müßten. Zum Herablassen des Gewichtes beugen Sie wieder die Knie, neigen sich aus der Hüfte heraus vor und lassen das Gewicht auf den Boden aufkommen.
Zu beachten: Bei falscher Bewegungsausführung besteht hohe Verletzungsgefahr, da der untere Rücken sehr leicht überlastet werden kann. Dazu kommt, daß beim Kreuzheben meist sehr schwere Gewichte verwendet werden. Wenn Sie ernsthafte Probleme im unteren Rücken oder mit den Bandscheiben haben, dürfen Sie kein schweres Kreuzheben ausführen!
Ansonsten trainieren Sie mit Kreuzheben so viele Muskeln Ihres Körpers auf einmal wie mit keiner anderen Übung. Sie wissen, was das bedeutet: verstärkte Hormonausschüttung und besseres Muskelwachstum am ganzen Körper.
Variationen: keine!

Mit einem Einkauf in unserem Fitness Shop Unterstützen Sie diese Webseite, vielen Dank. http://www.sportfitness.ch/shop

Online Nurition Shop:

Shop Francais http://www.sportfitness.ch/shop_francais/

Shop Italiano http://www.sportfitness.ch/italiano