

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Oberkörper: Rudern mit dem Band

In dieser Übung trainierte Muskeln: primär Rücken und Bizeps, sekundär die hintere Schulter, die Rumpfmuskulatur sowie die Unterarme.



1. Den Körper so positionieren, dass das Band mit ausgestrecktem Arm noch etwas Spannung ist.
2. Nun vom Gefühl her mit den Ellenbogen zur Hüfte rudern und die Schulter aktiv nach unten drücken.
3. Anschliessend den Arm nach vorne in die volle Streckung bringen und dabei einatmen.

einfacher

- Ein dünneres Band nehmen oder dafür sorgen, dass in der Ausgangsposition nicht allzu viel Spannung auf dem Band ist.

schwieriger

- Ein dickeres Band nehmen und die Übung mit extra viel Spannung starten. Dies sorgt dafür, dass in der Endposition eine viel höhere Last zu bewältigen ist.

Bemerkungen

- Beim Rudern versuchen, möglichst wenig Beugung im Arm zu erzeugen. Ansonsten arbeitet hauptsächlich der Bizeps und die Rückenmuskeln sind nicht stark involviert.
- Der Oberkörper dreht sich beim Zurückrudern nicht nach hinten, sondern lehnt sich lediglich leicht zur Seite.
- Die Übung beidseitig ausführen.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO