

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Oberkörper: Kurzhantel Rudern vorgebeugt

Die trainierten Muskeln in dieser Übung: primär der Rücken und der Bizeps, sekundär die Unterarme, die Rumpfmuskulatur und die Beinbeuger.



1. Die Hüfte nach hinten schieben und den Oberkörper nach vorne beugen. Die Arme befinden sich durchgestreckt vor dem Körper.
2. Der gesamte Körper bleibt unter Spannung. Mit den Armen zum Körper hin rudern.
3. Anschliessend die Arme wieder nach vorne durchgestreckt in eine volle Dehnung bringen. Die Schultern dürfen dabei nach vorne mitgehen.

einfacher

- Die Brust und den Bauch auf einer leicht schrägen und erhöhten Bank abstützen. Dadurch kann man sich voll und ganz auf die Ruderbewegung konzentrieren.

schwieriger

- Die Spannung im Rücken in der Position der maximalen Kontraktion für ca. 3 Sekunden zu halten versuchen.

Bemerkungen

- Sind die Ellenbogen beim Rudern vom Oberkörper abgespreizt, so beansprucht das vermehrt die Rückenmitte. Liegen sie hingegen nahe am Oberkörper an, werden die breiten Rückenmuskeln trainiert.
- Einatmen beim Absenken und darauf achten, dass der Bauchraum über die ganze Bewegung unter Spannung bleibt.

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