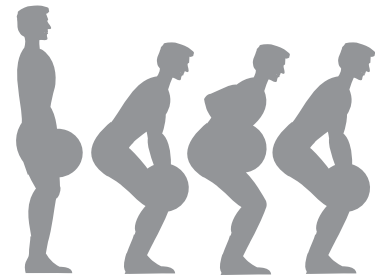


# Exkurs: Rudern vorgebeugt



## Ausgangsstellung:

Die Hantel wird etwas mehr als schulterbreit im Obergriff gefasst und möglichst wie in der Übungsbeschreibung "Kreuzheben" beschrieben von der Ablage angehoben. Beim Start aus vorgebeugter Position ohne Bruststütze, wenn man also die Hantel von einer erhöhten Ablage nimmt - je weiter der Griff, umso mehr werden die hinteren Deltas und die Trapezmuskeln beteiligt, bei engerem Griff liegt die Belastung hauptsächlich auf dem Latissimus. Hier sollte man etwas experimentieren, um die Griffweite herauszufinden, bei der man beim Heranziehen der Hantel den Latissimus am besten spürt.

Bei etwa schulterweitem Stand, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Knie bleiben leicht gebeugt. Die Brust wird herausgedrückt und der Blick sollte leicht nach vorne auf einen Punkt in einigerem Abstand am Boden fixiert sein, um das Stabilisieren des oberen Rückens zu unterstützen. Der Rücken ist in einer guten Lordose Diese Position wird während des gesamten Satzes beibehalten.

## Bewegungsablauf:

Ähnlich wie beim Klimmzug, besteht auch beim Rudern die Bewegung aus zwei Teilen, die *flüssig und nahtlos* ineinander übergehen sollten. Der erste Teil besteht darin, ohne Armeinsatz die Schultern mit den Rückenmuskeln nach hinten zu ziehen, im zweiten Teil wird dann die Hantelstange mit den Armen, je nach Gerät Richtung Bauch(-nabel)gezogen. Je nach Führung der Unterarme - Ellbogen körpernah oder 90° abgespreizt - heranziehen. Man konzentriert sich deshalb möglichst nur auf die Ellenbogen und zieht diese nach hinten bzw. oben und abschließend etwas nach innen, so dass die Rückenmuskeln in der oberen Position voll kontrahiert sind.

Oben kurz halten und dann die Hantel langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition absenken. Auch die Schultern werden wieder entspannt, so dass die Rückenmuskeln voll gedehnt werden.

Der Körper muss während der Übung möglichst ruhig und stabil gehalten werden.

## Atmung:

Während der positiven Bewegung wird aus- und während der negativen eingeatmet. Da man nicht einen ganzen Satz ohne Atmung schadlos überstehen kann, sollte Pressatmung bei dieser Übung unbedingt vermieden werden, auch wenn diese zur Stabilisierung der Wirbelsäule beitragen würde. Diese Aufgabe müssen Rücken und Bauchmuskeln beim Rudern alleine übernehmen. Zu achten ist auch darauf, dass bei einer sehr weiten Vorbeuge - 80-90° - auch der Bandapparat der Wirbelsäule bei der Haltearbeit mit einbezogen wird.

## Beteiligte Muskulatur:

M.biceps brachii  
M.brachioradialis  
M.brachialis  
M.deltoideus pars spinata  
M.latissimus  
M.teres major  
M.trapezius transversus  
Mm.rhomboidei  
Unterarmmuskulatur  
sowie die autochthone Rückenmuskulatur.  
Die stabile Vorlage wird vom Glutaeus maximus und der ischiocruralen Muskulatur statisch gesichert.



**Wer diese Position nicht stabilisieren kann sollte als Alternative die brustgestützte Version machen!**