

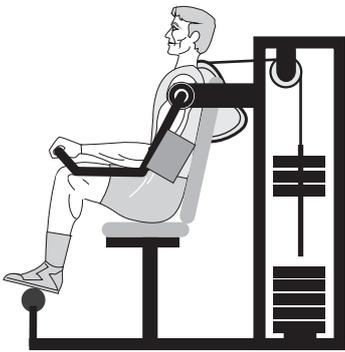
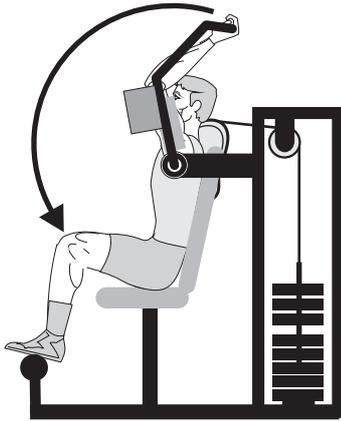
## Überzugmaschine

## Pull Over Machine

## Übungsausführung

## Muskelbeteiligung

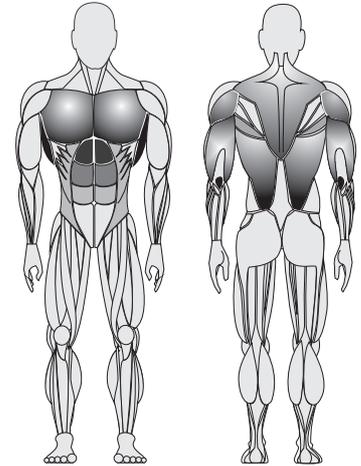
Rücken



In die Maschine setzen, Sitzhöhe so wählen, dass das Schultergelenk mit dem Maschinendrehpunkt in Linie steht. Rücken bewusst gerade halten und die Ellenbogen auf die Polster legen und die Griffe nehmen. In einer zügigen Bewegung die Maschinenarme über die ganze Bewegungsamplitude bis zum Bauch führen und dann wieder langsam zurücklassen. Darauf achten, dass der Unterrücken IMMER fest an der Polsterung aufliegt. Wenn Verkürzungen der Muskulatur vorhanden sind, die Maschinenarme nicht so weit zurückführen, dass ein Hohlkreuz entsteht. Falls vorhanden, mit einem Gurt festschnallen. Verschieden Griffpositionen verändern natürlich auch die Muskelaktivierung im Rückenbereich.

**Anfängergeeignet.**

M. latissimus dorsi  
M. teres major  
M. pectoralis major et minor  
M. triceps brachii  
M. trapezius  
Mm. rhomboidei  
M. rectus abdominis  
Mm. obliques ext. et int.



**Trainingsgeräte:** Pullover-Maschine  
**Trainingsgeschwindigkeit:** zügig bei überwindender Arbeit, kontrolliert/langsamer bei nachgebender Arbeit  
**Atmung:** bei überwindender Arbeit ausatmen, beim Nachgeben einatmen  
**VORSICHT bei:** Schulterproblemen - nur bei schmerzfreier Ausführung ausführen, als Alternative statische Anspannungen - oder andere Übung wählen

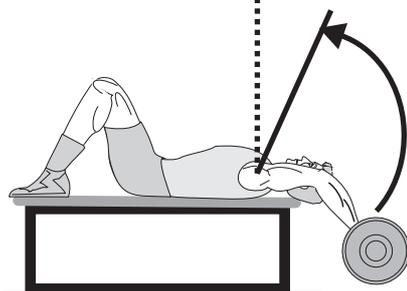
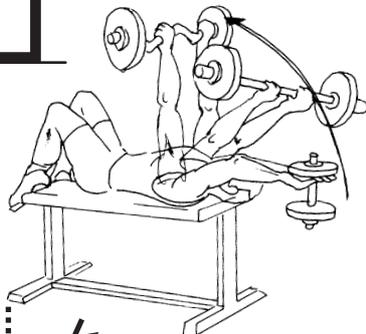
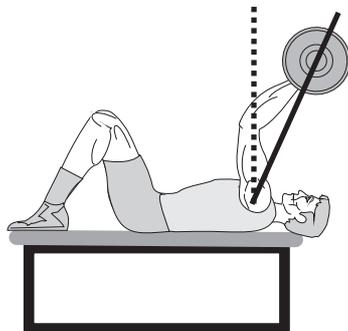
054

## Überzüge

## Pull Overs

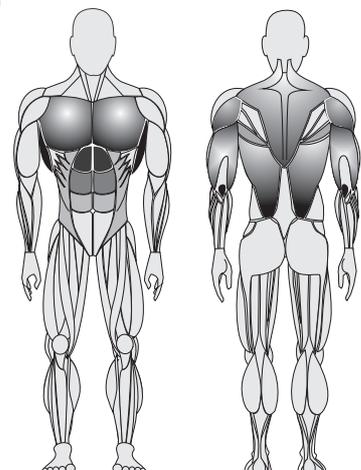
## Übungsausführung

## Muskelbeteiligung



Mit dem Rücken auf die Flachbank legen, beide Beine nach oben gewinkelt halten oder auf der Bank absetzen, den Kopf noch mit der Hinterhauptkante am Bankende aufliegen und den Unterrücken satt auf der Polsterung aufliegen lassen. Mit leicht gebeugten Armen und Fingerkreuzgriff die Kurzhantel nach hinten absinken lassen - nur soweit wie der Unterrücken aufliegen bleibt - kein Hohlkreuz. Dann, in einer zügigen Bewegung die Hantel hochführen bis knapp vor die Senkrechte (die Spannung soll erhalten bleiben) und wieder langsam einatmend absinken lassen. Diese Überzüge sind sowohl für den großen Rückenmuskel als auch für die Brustmuskulatur einsetzbar. Überzüge mit der Pullovermaschine oder dem Kabelzug sind deshalb auch bei den Brustübungen dazu genommen worden. Wenn zu wenig Bewegung nach hinten unten möglich ist, Latissimus und Brust dehnen!

M. latissimus dorsi  
M. teres major  
M. pectoralis major et minor  
M. triceps brachii  
M. trapezius  
Mm. rhomboidei  
M. rectus abdominis  
Mm. obliques ext. et int.



**Trainingsgeräte:** Kurz- oder Langhantel  
**Trainingsgeschwindigkeit:** zügig bei überwindender Arbeit, kontrolliert/langsamer bei nachgebender Arbeit  
**Atmung:** bei überwindender Arbeit ausatmen, beim Nachgeben einatmen  
**VORSICHT bei:** Schulterproblemen - nur bei schmerzfreier Ausführung ausführen, als Alternative statische Anspannungen - oder andere Übung wählen