

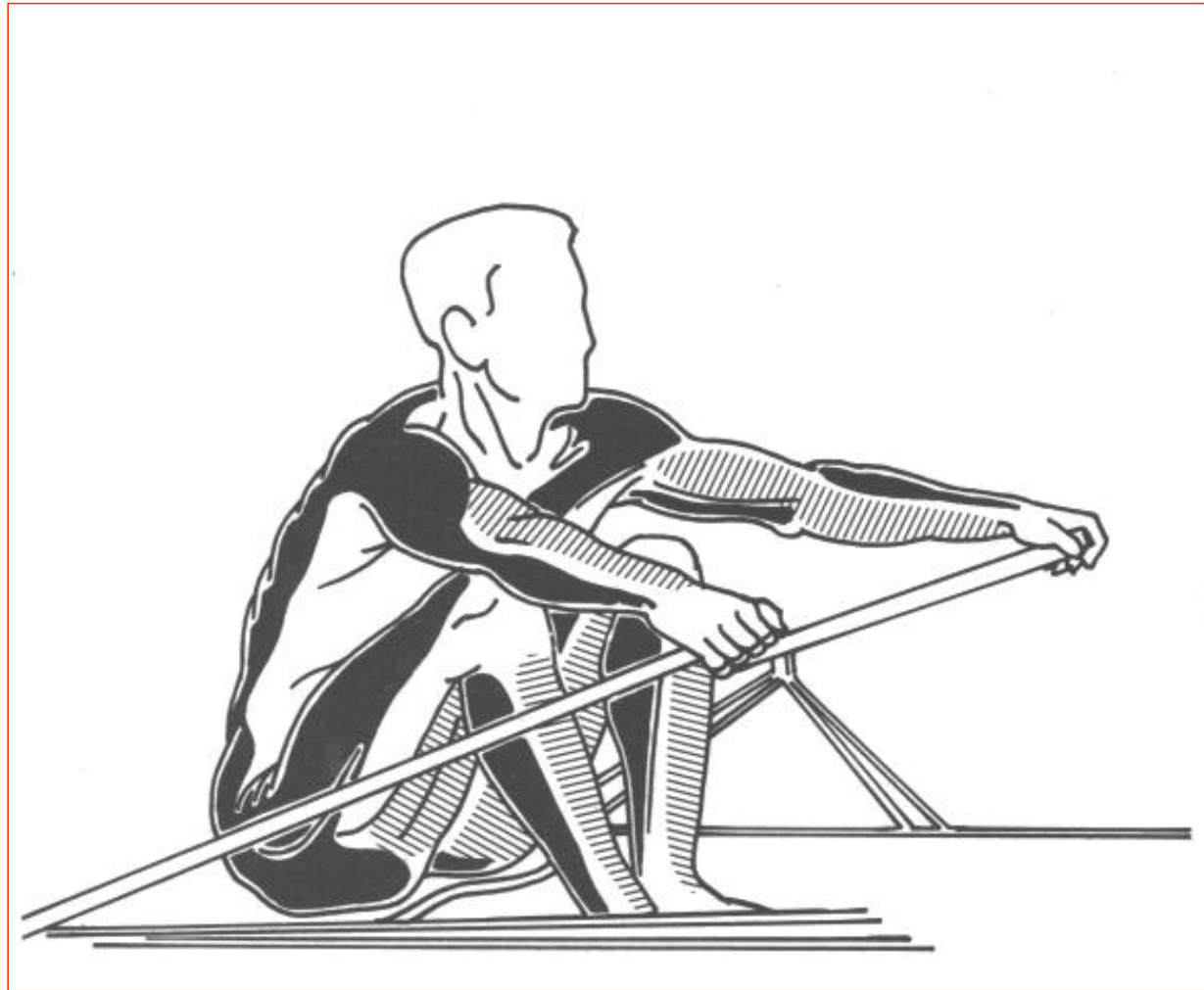
Krafttraining für den Ruderer



Strecken

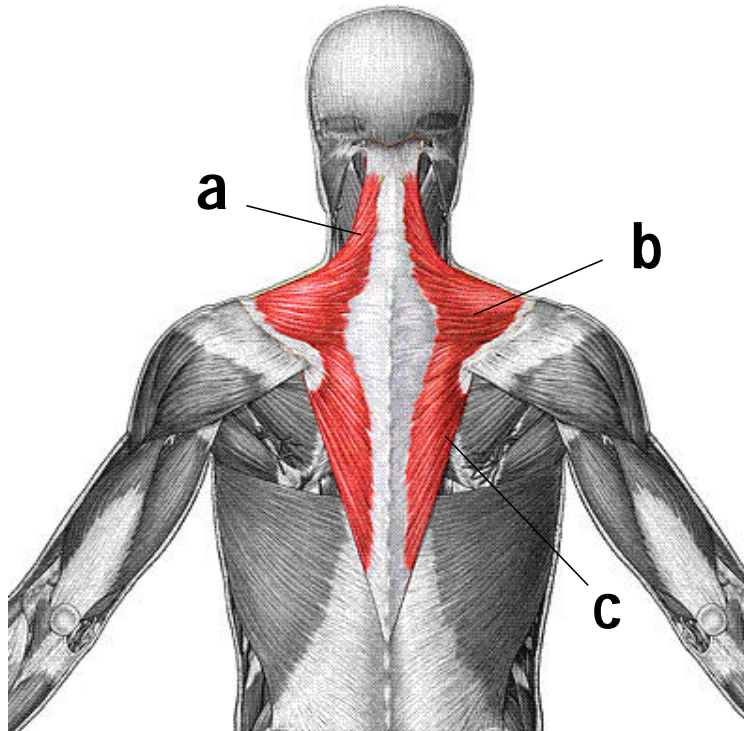


Beugen



M. trapezius

Kapuzenmuskel



(a) obere absteigende Anteil

Funktion:

- Schultern nach oben ziehen (Elevation)
- hilft bei Drehung des Schulterblattes, um den Arm über 90° zu heben
- Neigen des Kopfes zur Seite

(b) mittlerer, quer verlaufender Anteil

Funktion:

- Schultern nach hinten ziehen (Retraktion)

(c) unterer, aufsteigender Anteil

Funktion:

- Schultern nach unten ziehen (Depression)
- Hilft bei Drehung des Schulterblattes, um den Arm über 90° zu heben.

Folgende Fragen sollen beantwortet werden:

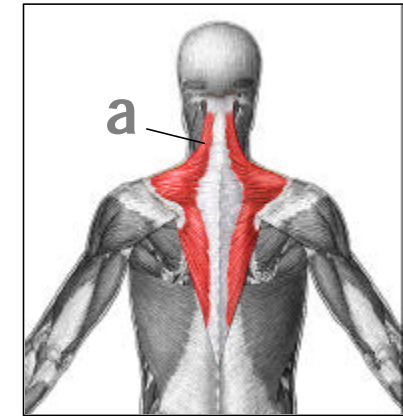
- Welche Übung ist am effektivsten? ✍ Rangliste
- Wie erfolgt Kräftigung spezifischer Teile in Abhängigkeit von der Übungsausführung?
- Welche alternativen Übungen ohne Gewicht/Geräte gibt es?

Rangliste für den M. trapezius oberer Teil

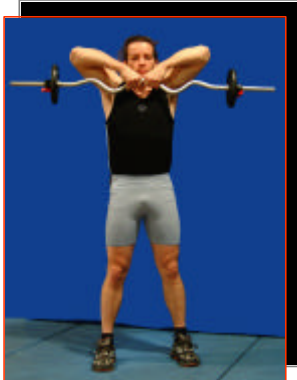
1.



Schulterheben, Schulterrollen
mit Kurzhanteln, Arme bleiben lang

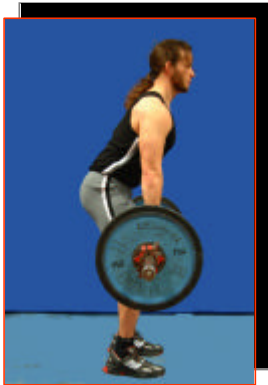


2.



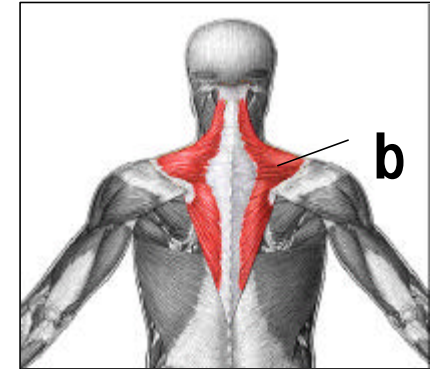
Frontziehen mit Langhanteln im Stand

3.



Kreuzheben

Rangliste für den M. trapezius mittlerer Teil



1.



Reverse-Flys an der Maschine
Oberarme innen rotiert und
 90° abgespreizt.

2.

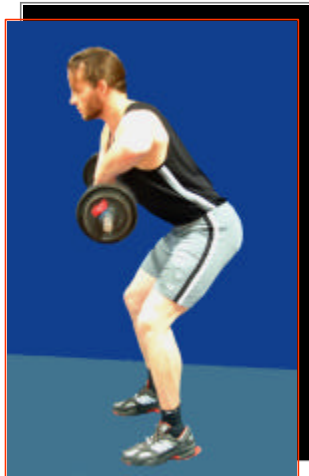


Reverse-Flys im Liegen mit
Kurzhandeln, Oberarme innenrotiert
und 90° abgespreizt.

Rangliste für den M. trapezius mittlere Teil

Zugübungen als Reverse-Flys-Varianten
mit Endstellung der Zugbewegung von 90°

1.

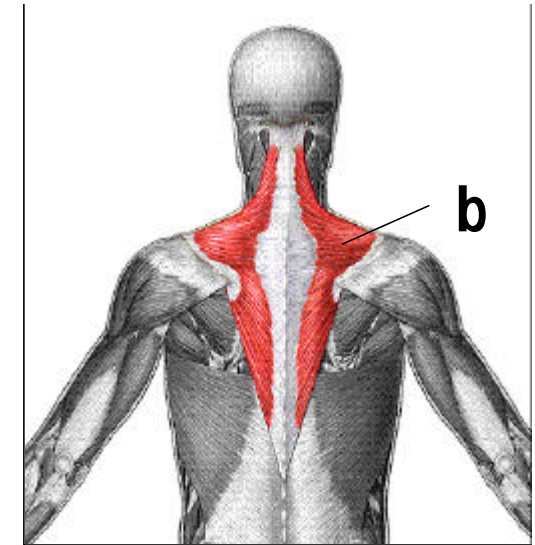


Rudern im Stand vorgebeugt
mit Langhanteln

2.



Rudern sitzend an der Maschine,
Endstellung 90°



Rangliste für den M. trapezius mittlerer Teil

Zugübungen als Reverse-Flys-Varianten
mit Endstellung der Zugbewegung von 90°

3.

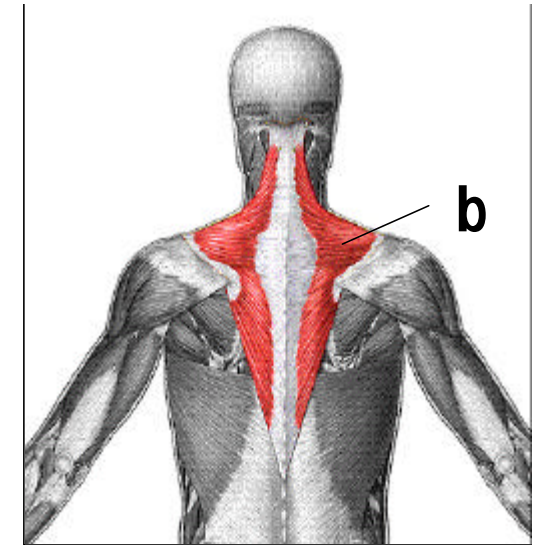


Lat.-Ziehen,
Ausgangsstellung 135°
Endstellung 90°

4.



Rudern einarmig vorgebeugt,
Endstellung 90°

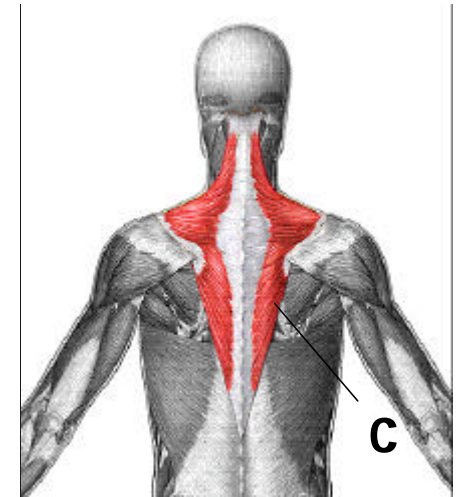


Rangliste für den M. trapezius unterer Teil mit Zusatzgewicht

1.



Reverse-Flys an Maschinen,
Oberarme außenrotiert und
 120° abgespreizt.

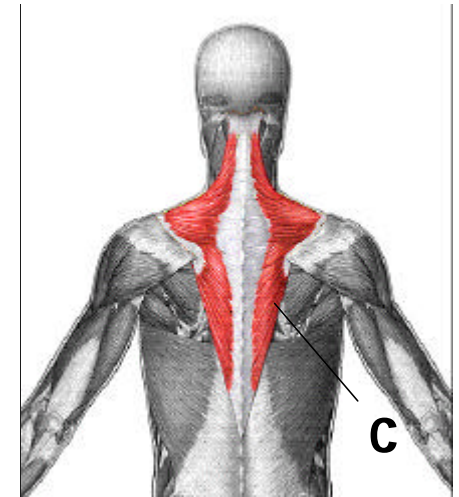


2.



Arm heben vor-hoch mit
Kurzhandeln im Liegen auf der
Flachbank, Oberarme außenrotiert

Rangliste für den M. trapezius untere Teil mit eigenem Körpergewicht



1.



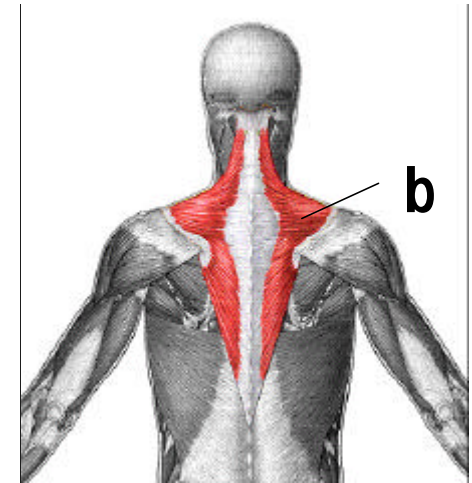
Dips

2.



Klimmziehen

Vergleich von drei Varianten der Übung Rudern einarmig vorgebeugt mit Kurzhantel für M.trapezius mittlere Teil



1.



Endstellung 90°

2.



Endstellung 45°

**Variation des
Oberarm-Rumpf-Winkels**

3.



Endstellung 0° eher Aktivierung breiter Rückenmuskel

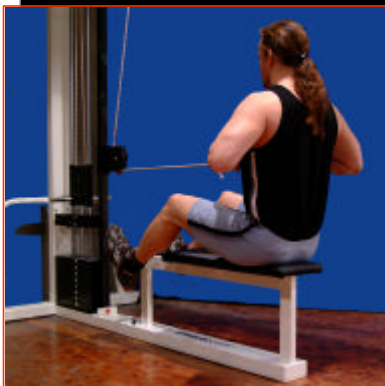
Vergleich von drei Varianten der Übung Rudern sitzend
am Kabelzuggerät für **M. lattissimus dorsi**

1.



Endstellung 0°

2.



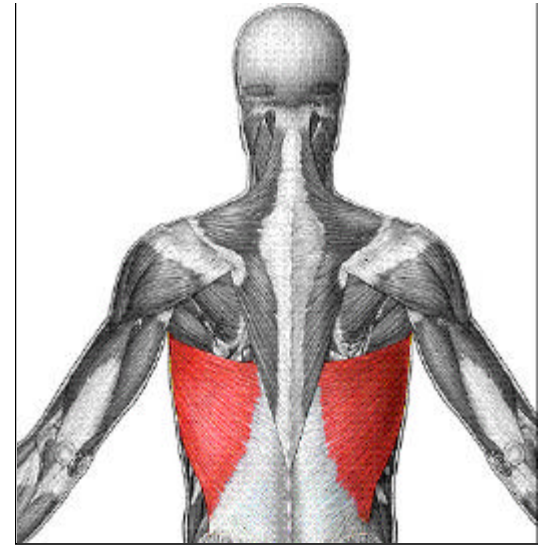
Endstellung 45°

(Variation der Endstellung)

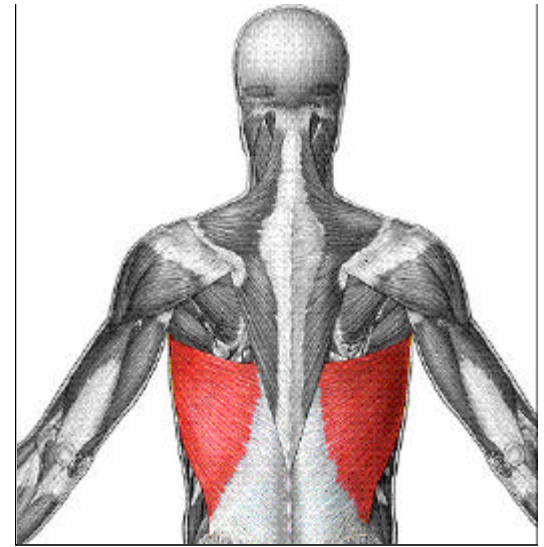
3.



Endstellung 90°



Rangliste der Zugübungen mit Zusatzgewicht für **M. latissimus dorsi**



Lat-ziehen mit Kammgriff
Ausgangsstellung 135°
Endstellung 0°



Lat-ziehen zum Nacken
Ausgangsstellung 180°



Lat-ziehen zur Brust
Ausgangsstellung 180°

Topübungen für *M. lattissimus dorsi*

1.



Lat-ziehen mit Kammgriff
Ausgangsstellung 135°
Endstellung 0°

2.



Rudern einarmig vorgebeugt
mit Kurzhanteln

3.



Klimmziehen zum Nacken
mit weitem Griff

