

# RÜCKENTRAINING IM FITNESSSTUDIO



**Autoren:** Hanna Michaelis, David Kochhan



## Übersicht

- **Anatomie und Einordnung in den Trainingsplan**
- **Sicherheitshinweise**
- **Übungen**
  - Rückenstrecker
  - Langhantelrudern
  - Klimmzüge
  - Rudern mit engem Griff
- **Arbeitsmaterial**
  - Rückenstrecker (1)
  - Langhantelrudern (2)
  - Klimmzüge (3)
  - Rudern mit engem Griff (4)
- **Videos**
  - Rückentraining Übung 1: Rückenstrecker (1)
  - Rückentraining Übung 2: Langhantelrudern (2)
  - Rückentraining Übung 3: Klimmzüge (3)
  - Rückentraining Übung 4: Rudern mit engem Griff (4)
- **Quellenverzeichnis**

---

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

## Anatomie und Einordnung in den Trainingsplan



In dem folgenden Beitrag werden Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, einschließlich des breiten Rückenmuskels (M. latissimus dorsi), des großen Rückenmuskels (M. teres major), des großen Rundmuskels (M. rhomboideus), direkt unter dem Trapezmuskel, sowie der unteren Rückenstrecker (M. erector spinae) vorgestellt. Mit der folgenden Übungsauswahl soll die Rückenmuskulatur großflächig unter der Berücksichtigung aller dieser Muskeln gestärkt werden. Muskelgruppen getrennt zu trainieren (Split) macht häufig erst dann Sinn, wenn der Kraftsportler fortgeschritten ist und mindestens 3-4 Mal in der Woche zum Training geht. Denn das Split-Training stellt durch die erhöhte Intensität eine stärkere Belastung für den gesamten Bewegungsapparat dar. Hast du gerade erst angefangen mit dem Krafttraining, lohnt es sich zuerst mit einem Ganzkörpertraining zu beginnen. Hierfür kannst du ggf. einige Übungen aus diesem Beitrag in deinen Trainingsplan implementieren.

## Sicherheitshinweise

Vor dem Beginn des Trainings solltest du deinen Körper aufwärmen. Hierfür kannst du das Laufband (5-10 min) nutzen, um die Körpertemperatur zu erhöhen. Außerdem bietet es sich an die Tiefenmuskulatur mit einem Stabilisationstraining zu stärken. Im Schulterbereich treten im Kraftsport häufig Verletzungen auf. Darum empfiehlt es sich mit dynamischen Dehnübungen (Schulterkreisen) und dem Aufwärmen der Rotatorenmanschetten, Verletzungen vorzubeugen. Weiterhin ist es von Vorteil sich als Anfänger von einer erfahrenen Person (wenn möglich von einem Trainer) anleiten und beobachten zu lassen, da den Übungen zum Teil eine komplexe Ausführung zu Grunde liegt. Durch eine falsche Ausführung oder eine fehlende Erwärmung des Körpers können schnell Verletzungen entstehen.

Nur mit guten Grundvoraussetzungen kann ein Leistungs- und Kraftzuwachs garantiert werden. Die einzelnen Übungen werden zusätzlich mit Bewegungsbeschreibungen, sowie mit Bildern und Videos beschrieben und veranschaulicht.

## Übungen

Übungen	 1-4	 1-4
Rückenstrecker	1	1
Langhantelrudern	2	2
Klimmzüge	3	3
Rudern mit engem Griff	4	4

### Rückenstrecker

#### Ausgangsposition

Stellen sie ihre Füße fest in die dafür vorgesehene Fußablage. Positionieren Sie sich mit der Bauchseite auf dem Rückenstrecker. Überkreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust. Ihre Hüfte sollte vollständig auf der Bank liegen. Stellen Sie die Bank so ein, dass sie nach dem Hüftbereich endet. Halten Sie ihren Rücken gestreckt mit einer leichten, natürlichen Krümmung.

#### Bewegung

Senken Sie Ihren Oberkörper ab, indem Sie sich aus der Hüfte in einem Winkel von ca. 90° nach unten beugen. Komen Sie in einer gleichmäßigen Bewegung wieder nach oben in die Ausgangsposition.

### Langhantelrudern

#### Ausgangsposition

Stellen Sie sich etwa schulterbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Beugen Sie sich aus der Hüfte nach vorn, sodass ihr Oberkörper etwas höher als parallel zum Boden und ihre Brust weiterhin aufrecht ist, um die natürliche Krümmung im Rücken beizubehalten. Greifen Sie die Hantelstange etwas breiter als schulterbreit im Obergriff (Untergriff für mehr Fokus auf Bizeps).

#### Bewegung

Ziehen Sie die Stange zu ihren unteren Bauchmuskeln, spannen Sie Ihre breiten Rückenmuskeln und die Muskeln im mittleren Rückenbereich fest an und führen Sie dann die Stange langsam wieder nach unten, bis ihre Arme vollständig gestreckt sind.

## Klimmzüge

### Ausgangsposition

Hängen Sie sich mit Ihren Händen breiter als schulterbreit im Obergriff an eine Klimmzugstange. Strecken Sie Ihre Arme vollständig und drücken Sie ihre Brust nach oben, um die Krümmung in ihrem unteren Rücken zu verstärken.

### Bewegung

Ziehen Sie sich nach oben, indem sie Ihre Schulterblätter zueinander ziehen und Ihre breiten Rückenmuskeln anspannen, bis ihr Kinn über der Stange ist. Halten Sie die Spannung am höchsten Punkt für einen Moment, bevor Sie sich langsam in die Ausgangsposition absenken.

## Rudern mit engem Griff

### Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf die Bank einer Kabelzugruderstation und stellen Sie Ihre Füße fest gegen die Fußablage ab. Greifen Sie einen engen Rudergriff, der am tiefen Kabelzug befestigt ist. Halten Sie Ihre Knie leicht gebeugt und Ihren Rücken gerade. Behalten Sie eine leichte Krümmung in ihrem unteren Rücken und richten Sie Ihre Brust auf.

### Bewegung



Ziehen Sie den Griff zu ihrer Taille, während Sie sich darauf konzentrieren, Ihre Ellbogen nach hinten zu führen, bis der Griff Ihre unteren Bauchmuskeln berührt. Nachdem Sie Ihre Schulterblätter auf dem Punkt der größten Anspannung zueinander gezogen haben, führen Sie den Griff langsam in die Ausgangsposition zurück.

### Hinweis

Sie können diese Übung auch im Ober- oder Untergriff mit einer geraden Latstange ausführen.





# Rückenstrecker

Übungsphase	Wichtigste Merkmale
<p><b>Ausgangsposition</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Füße in der Fußablage abstellen</li> <li>- Rückenstreckerbank so einstellen, dass Ablage nach dem Hüftbereich endet</li> <li>- Arme vor der Brust überkreuzen</li> </ul>
<p><b>Endposition</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörper absenken lassen, indem Hüfte um bis 90° gebeugt wird</li> <li>- leichte, natürliche Krümmung im unteren Rückenbereich</li> <li>- in gleichmäßiger Bewegung wieder nach oben kommen</li> </ul>





# Langhantelrudern

Übungsphase	Wichtigste Merkmale
<p><b>Ausgangsposition</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Füße schulterbreit, leicht gebeugte Knie</li> <li>- Oberkörper etwas höher als parallel zum Boden, Brust aufrecht</li> <li>- Hantelstange etwas weiter als Schulterbreit greifen</li> </ul>
<p><b>Endposition</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stange zu unteren Bauchmuskeln ziehen</li> <li>- breiten Rückenmuskeln und mittleren Rückenreich anspannen und Stange langsam wieder nach unten führen bis sie fast gestreckt sind</li> </ul>



# Klimmzüge

Übungsphase	Wichtigste Merkmale
<p><b>Ausgangsposition</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Griff weiter als schulterbreit im Obergriff greifen</li> <li>- Arme gestreckt</li> <li>- Brust leicht nach vorne drücken</li> </ul>
<p><b>Endposition</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nach oben ziehen, indem Schulterblätter sich Zusammenziehen, breite Rückenmuskeln anspannen</li> <li>- hochziehen bis Kinn über der Stange</li> <li>- am höchsten Punkt kurz Spannung halten, dann wieder absenken</li> </ul>





## Rudern mit engem Griff

Übungsphase	Wichtigste Merkmale
<p><b>Ausgangsposition</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf Kabelzugruderstation setzen, Füße fest auf der Fußablage</li> <li>- im engen Rudergriff greifen</li> <li>- Knie leicht gebeugt, Rücken gerade</li> </ul>
<p><b>Endposition</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brust aufrecht</li> <li>- Griff zu Taille ziehen, darauf konzentrieren, Schulterblätter zusammenzuführen</li> <li>- Nach Berührungspunkt mit Bauchmuskeln, langsam wieder in Ausgangsposition</li> </ul>

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Stoppani, Jim	Krafttraining	München	2017	Riva
Delp, Christoph	Funktionelles Hanteltraining	München	2016	Riva

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
alle	Michaelis, Hanna; Kochhan, David

### Video

Nummer	Urheber
1, 2	Michaelis, Hanna
3, 4	Kochhan, David

### Musik

Video	Musiktitel	Musikquelle
1-4	Kings around here	KNSU Musikstudio

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Hanna Michaelis; David Kochhan / Lehramtstudierende	Marlis Minnich; Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz