

Rudern am Kabelzug - Top 7 Übungen

[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)

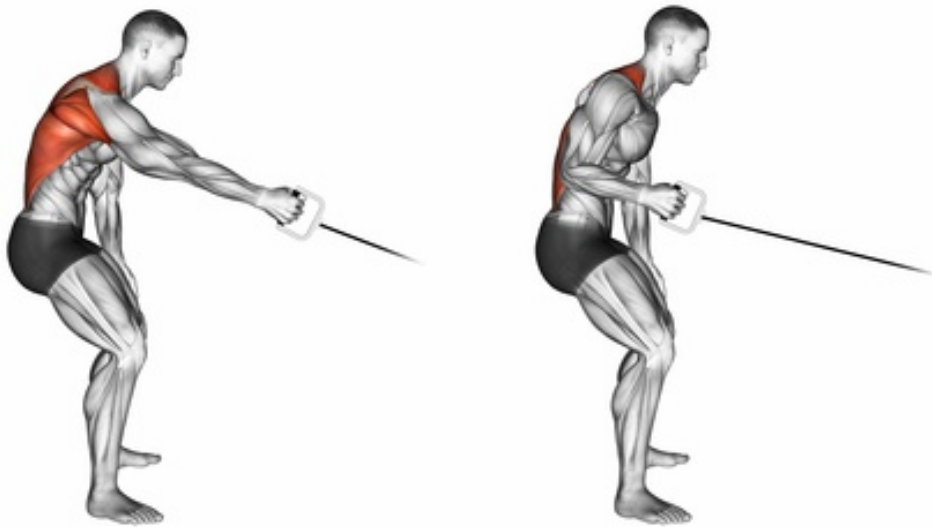


Rudern am Kabelzug: Was ist wichtig?

1. **Welche Ruderübungen am Kabelzug sind am besten?** Es kommt darauf an, welche Muskelgruppen du trainieren willst. Am effektivsten für den Latissimus ([breiter Rückenmuskel](#)) sind die ersten beiden Ruderübungen.
2. **Wie oft soll ich das Rudern am Kabelzug trainieren?** Wähle mindestens eine der ersten zwei Übungen aus und baue sie in deinen [Kabelzug Übungen Trainingsplan](#) ein.
3. **Wie viele Wiederholungen sind ideal für den Muskelaufbau?** Für den [Muskelaufbau sind acht Wiederholungen](#) und zwei Übungssätze ideal. Ein [gesunder Schlaf](#) ist ebenfalls wichtig für den Muskelaufbau und die Regeneration.

Rudern am Kabelzug - Top 7 Übungen

1) Einarmiges Rudern am Kabelzug (stehend)



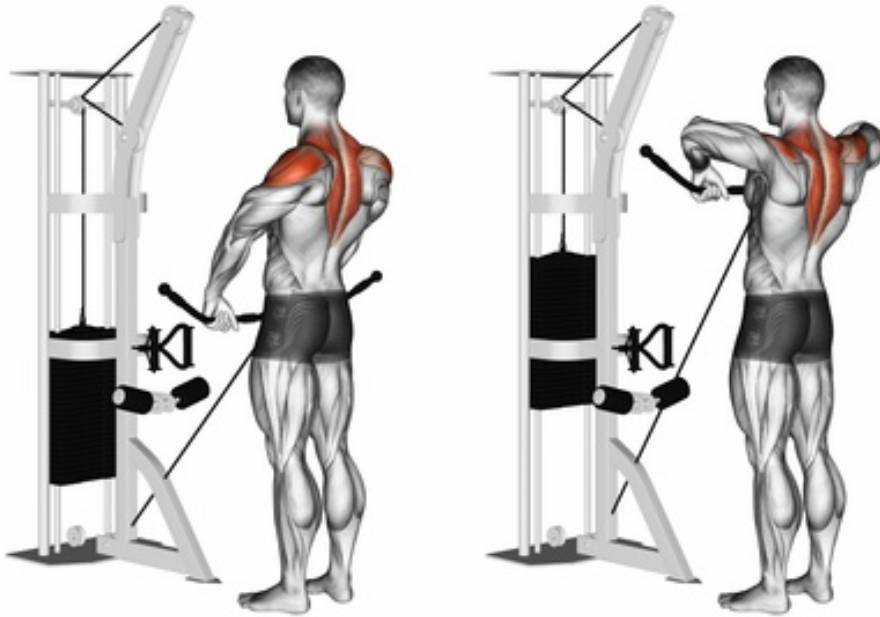
- **Zielmuskeln:** Beim [einarmigen Rudern](#) am Kabelzug trainieren wir vor allem den breiten Rückenmuskel ([Latissimus](#)) und den [Trapezmuskel](#) im Nacken ([Musculus trapezius / Kappenmuskel](#)). Zusätzlich fordern wir dabei den [unteren Rücken](#) ([Rückenstrecker](#)) und den [Bizeps](#).
- **Haltung:** Im Gegensatz zum vorgebeugten [Rudern mit Kurzhantel](#) bleibt dein Oberkörper senkrecht. Gehe zur Stabilität leicht in die Knie und bewege dabei ausschließlich deinen Arm.
- **Ausführung:** Ziehe vor allem aus der Kraft deines Latissimus das Kabel zu dir, bis dein Ellenbogen auf Höhe deines unteren Rückens ist. Lasse ebenfalls ohne Schwung das Kabel wieder langsam zurück gehen und strecke deinen Arm nicht ganz aus. Dadurch behältst du die Spannung in deinen Zielmuskeln.
- **Tipp:** Das einarmige Rudern hat den Vorteil, dass du dir bei den Schlusswiederholungen mit der freien Hand leicht helfen kannst. Dadurch kannst du mit etwas mehr Gewicht trainieren und erhöhst damit den Muskelreiz und Muskelwachstum.

2) Rudern am Kabelzug (sitzend)



- **Zielmuskeln:** Wie bei der Übung zuvor beanspruchen wir den Latissimus, den Trapezmuskel ([Trapezius](#)), den Bizeps und unterstützend den Rückenstrecker am unteren Rücken.
- **Haltung:** Wichtig um deinen Rücken zu schonen ist, dass du während der gesamten Fitness Übung im [Hohlkreuz](#) bleibst. Führe das Training wie in dem [Video](#) ohne jeglichen Schwung aus und lasse ebenfalls die Schultern hinten. Die Beine lässt du leicht angewinkelt, drückst dich aber bei der Armbewegung nicht damit ab.
- **Ausführung:** Höre dir am besten meinen Bruder Tobias im [Video](#) an. Dort erklärt er dir exakt die Ausführung. Vor allem dein Latissimus zieht das Kabel an deinen Oberkörper, wobei sich bei der ganzen Bewegung lediglich deine Arme bewegen. Ohne Ruck führst du die komplette Bewegung aus.
- **Tipp:** Falls du kein Kabelzug zur Verfügung hast, kannst du die Übung auch mit der Langhantel Variante (Artikel: [T Hantel Rudern](#)) oder mit Kurzhantel Variante (Artikel: [Bankziehen](#)) ausführen.

3) Aufrechtes Rudern am Kabelzug (stehend)



- **Zielmuskeln:** Vor allem die [Schultermuskeln \(Deltamuskel\)](#) und die [Nackenmuskulatur trainieren](#) wir bei der Fitness Übung aufrechtes Rudern am Kabelzug.
- **Haltung:** Stelle dich wie auf dem Bild aufrecht und in einem leichten Hohlkreuz hin und bewege ausschließlich Arme, Schultern und Nacken. Den Griff nimmst du von oben im sogenannten Obergriff.
- **Ausführung:** Greife die Stange schulterbreit und ziehe sie in erster Linie mit deinen Muskeln an Schulter und Nacken nach oben. Hoch und runter gehst du jeweils ohne Schwung und deine Ellenbogen sind oben über deiner Schulter.
- **Tipp:** Strecke beim Training die Arme unten nicht vollständig, damit du die Muskelspannung in den Zielmuskeln aufrecht erhältst.

4) Latziehen enger Griff (sitzend)



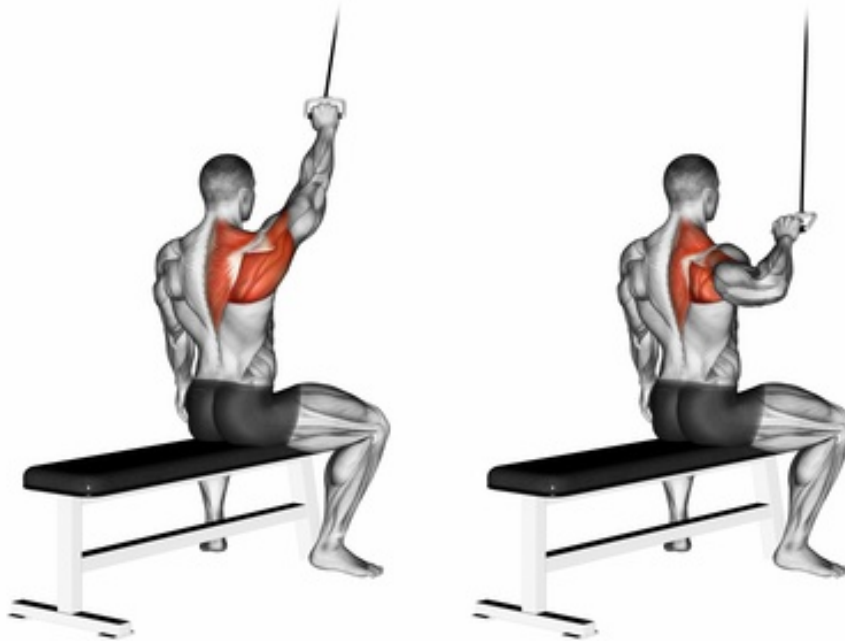
- **Zielmuskeln:** Bei der Übung [Latziehen](#) enger Griff stärken wir primär unseren Latissimus, den Bizeps sowie leicht die Muskeln am Rückenstrecker.
- **Haltung:** Benutze für das Training einen engen Griff, setze dich anfangs aufrecht hin und gehe mit dem unteren Rücken ins Hohlkreuz.
- **Ausführung:** Komplette ohne Schwung führst du das Kabel nach unten bis an die Brust deines Körpers. Versuche so viel Kraft wie möglich aus dem Latissimus zu generieren und nur wenig aus deinem Bizeps.
- **Tipp:** Falls deine Kraft am Ende der acht Wiederholungen nachlässt, hilfst du dir verstärkt durch deinen Bizeps. Beim zurück gehen spürst du jedoch vor allem in den breiten Rückenmuskel rein.

5) Rudern am Latzug (sitzend)



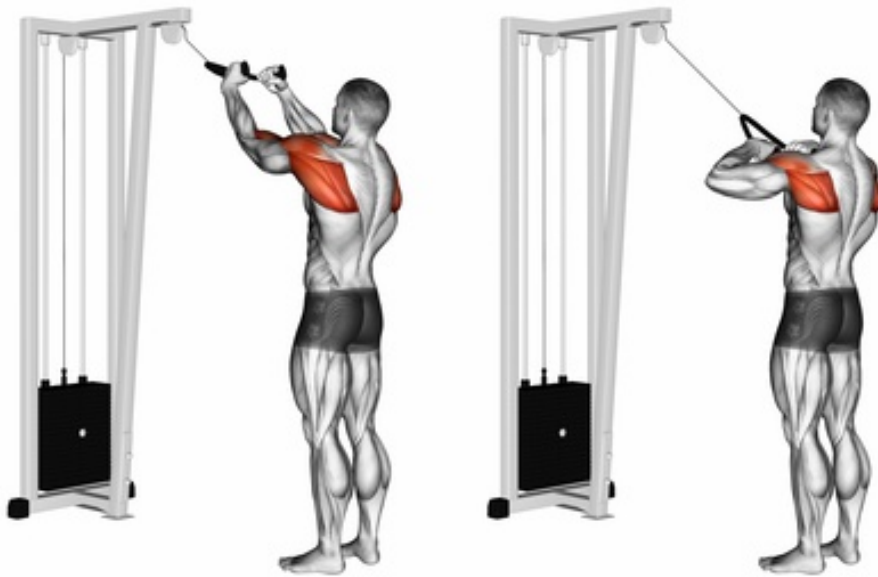
- **Zielmuskeln:** Beim Rudern am Latzug trainieren wir ebenfalls in erster Linie den breiten Rückenmuskel. Zweitrangig belasten wir die Rautenmuskeln am Schulterblatt, den Rückenstrecker und unseren Bizeps.
- **Haltung:** Im Vergleich zur vorigen Ruderübung greifst du die Stange diesmal schulterbreit. Dadurch trainierst du zusätzlich die Rautenmuskeln als spezielle [obere Rücken Übung für ein breites Kreuz](#).
- **Ausführung:** Auch hier führst du die Fitness Übung ohne jeglichen Ruck aus und nimmst dazu lieber etwas weniger Gewicht. Die Haltung deines Oberkörpers bleibt wie auf dem Bild gleich und nur deine Arme bewegst du durch den Latissimus.
- **Tipp:** Bevor du die Übung unsauber ausführst, nutzt du bei den letzten Wiederholungen stärker deinen Bizeps.

6) Einarmiges Rudern am Latzug (sitzend)



- **Zielmuskeln:** Die an den Schulterblättern liegenden Rundmuskeln sowie den kleinen und großen [Rautenmuskel trainieren](#) wir hier ebenso wie unseren Trapezmuskel (auch [Kapuzenmuskel](#)) und die Muskeln an der hinteren Schulter.
- **Haltung:** Deinen Oberkörper lässt du aufrecht und mit dem unteren Rücken gehst du dabei etwas ins Hohlkreuz.
- **Ausführung:** Wie auf dem Bild ziehst du das Kabel ohne Ruck runter, bis dein Arm etwa waagrecht ist. Jetzt lässt du das Gewicht wieder langsam zurück und spürst ebenso gezielt in deine Zielmuskeln hinein. Deinen Arm streckst du oben nicht komplett aus, um die Spannung in den rot markierten Muskeln zu behalten.
- **Tipp:** Bei der einarmigen Ausführung hast du wiederum den Vorteil, dass du dir beim runter ziehen leicht mit der anderen Hand helfen kannst. Du nimmst dadurch ein bisschen mehr Gewicht und steigertest damit Muskelreiz und Muskelaufbau.

7) Rudern am Seilzug (stehend)



- **Zielmuskeln:** Die Muskeln an der Schulter, den kleinen und großen Rundmuskel an den Schulterblättern sowie den Bizeps, fordern wir bei der Variante stehendes Rudern am Seilzug.
- **Haltung:** Den Seilzug greifst du von oben (Obergriff) und bleibst mit dem Oberkörper unverändert aufrecht und mit leichtem Hohlkreuz.
- **Ausführung:** Ausschließlich deine Arme bewegst du vom linken zum rechten Bild. Nehme jedoch die Kraft der Bewegung nur aus deinen Zielmuskeln und führe die Übung nicht mit Schwung aus.
- **Tip:** Der Seilzug ist sehr beweglich, wodurch du die Fitness Übung sehr rund ausführen kannst. Achte am besten durch einen Spiegel darauf, dass deine Körperhaltung stimmt. Bei mehr als acht korrekten Wiederholungen erhöhst du hier ebenso das Gewicht.
Liebe Grüße, dein Andreas Rees

[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)