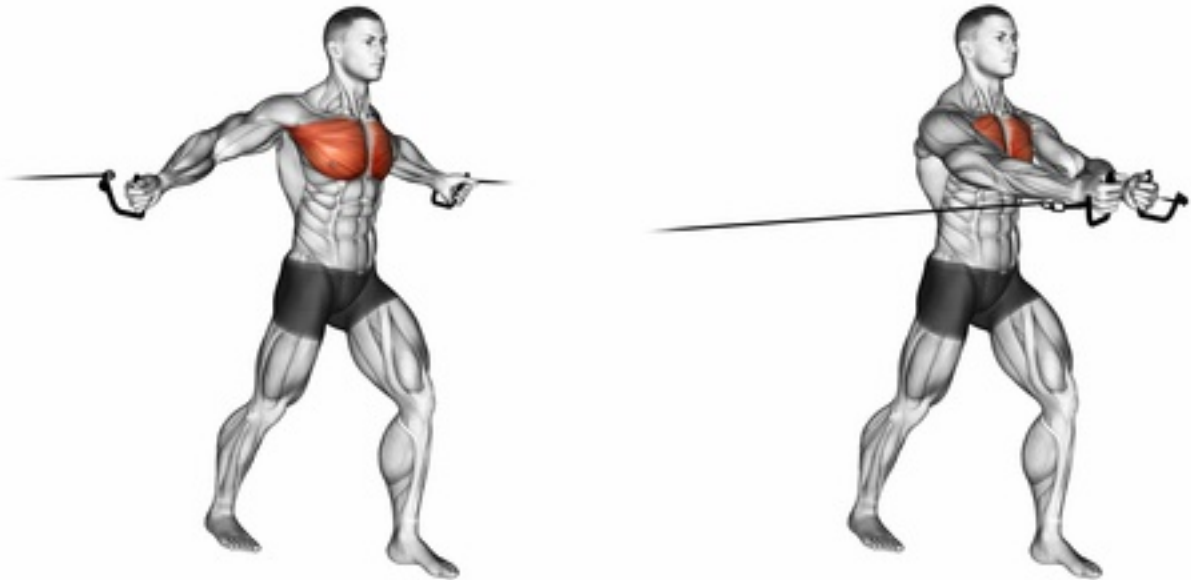


Kabelzug Übungen: Der effektive Trainingsplan

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

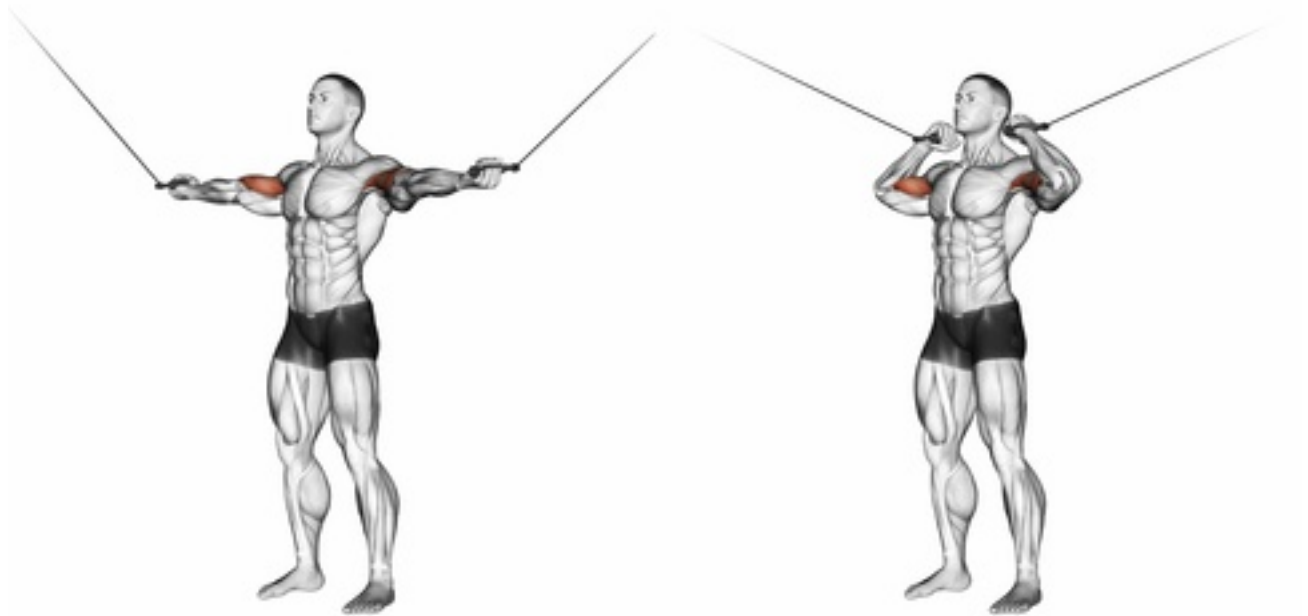


Kabelzug Übungen: Was ist wichtig?

1. **Welche Vorteile haben Kabelzug Übungen?** Mit den Kabelzug Übungen kannst du deine Muskeln am Körper, vor allem mit einer extrem sauberen und gleichmäßigen Bewegung aufbauen.
2. **Wie oft die Kabelzug Übungen trainieren?** Die folgenden acht Kabelzug Übungen führst du jeweils einmal pro Woche aus. Beispielsweise machst du am 1. Trainingstag die ersten vier Übungen und am 2. Trainingstag die letzten vier Kabelzug Übungen.
3. **Wie lange die einzelnen Kabelzug Übungen trainieren?** Pro Übung trainierst du zwei Sätze mit optimalen [acht Wiederholungen für den Muskelaufbau.](#)

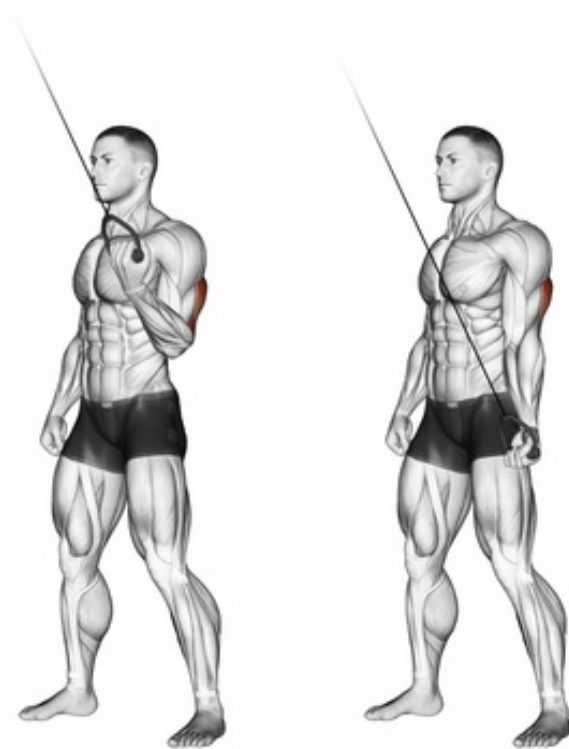
Kabelzug Übungen - Der Trainingsplan

1) Bizeps - Kabelcurls am hohen Block



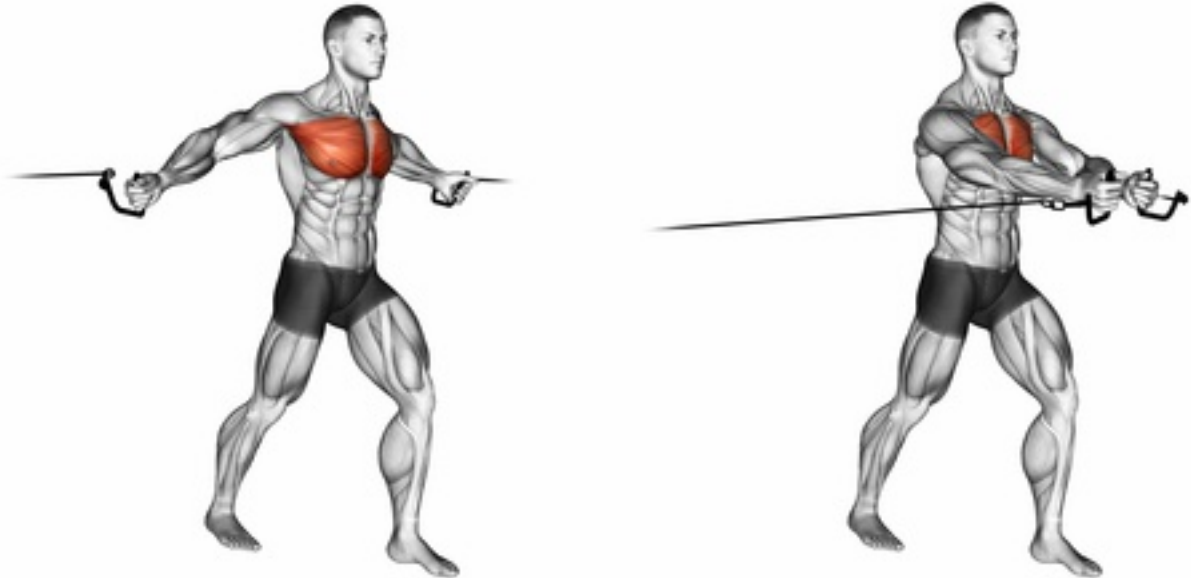
- **Zielmuskeln:** Wie du auf dem Bild siehst, trainieren wir bei den Kabelcurls ausschließlich und höchst effektiv unseren Bizeps ([Musculus biceps brachii](#)), wie bei den [Bizeps Curls](#).
- **Haltung:** Stelle dich bei der [Bizeps Übung](#) etwa schulterbreit hin, lasse deinen Oberkörper aufrecht und die Oberarme dabei unbedingt waagrecht.
- **Ausführung:** Vom linken Bild aus, führst du die [Unterarme](#) durch die Kraft deines Bizeps nach oben. Achte besonders darauf die Kabelcurls ohne jeglichen Schwung auszuführen.
- **Tipp:** Damit deine Oberarme immer waagrecht bleiben, darfst du deine Schultern nicht hochziehen. Nimm dazu anfangs wenig Gewicht, bis du dich an die saubere Ausführung der Kabel Curls gewöhnt hast.

2) Trizeps - Trizepsdrücken am Kabelzug einarmig



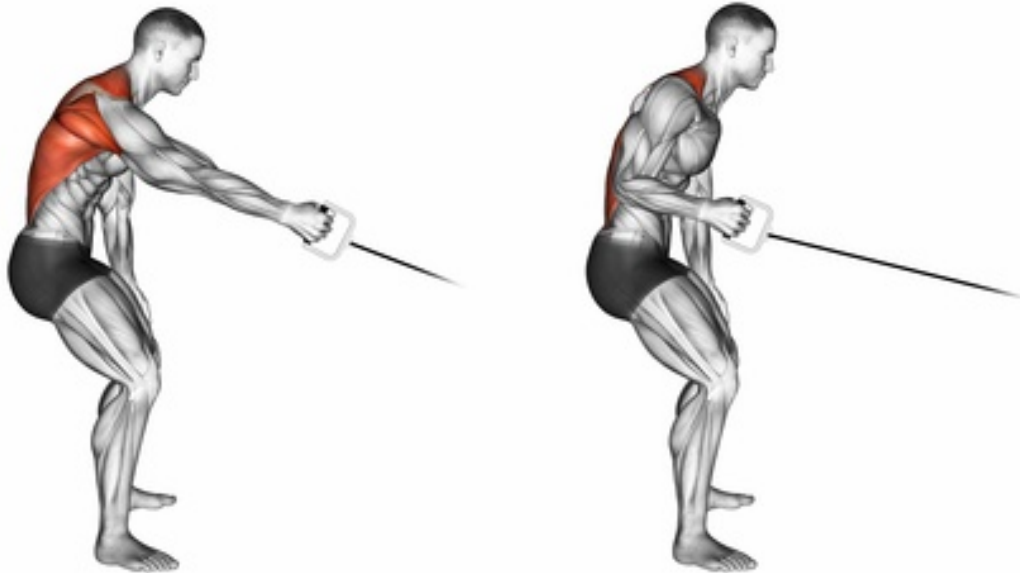
- **Zielmuskeln:** Das Trizepsdrücken am Kabelzug stehend ist eine sehr gute [Isolationsübung für den Muskelaufbau](#) deines Trizeps. Alternativ kannst du auch das [Trizepsdrücken mit Kurzhantel](#) liegend, stehend oder sitzend ausführen.
- **Haltung:** Achte bei der [Trizeps Übung](#) darauf, dass du stabil stehst und sowohl deine Oberarm als auch dein Oberkörper senkrecht bleiben.
- **Ausführung:** Ziehe das Kabel durch deine Trizeps ohne Ruck nach unten, bis dein Unterarm ebenfalls senkrecht ist. Dann lässt du es langsam wieder zurück, aber nur soweit, dass du immer noch Spannung im Trizeps hast. Nach acht sauberen Wiederholungen wiederholst du das Ganze mit dem anderen Arm. Trainiere bei diesem [Trizeps Training](#) pro Arm zwei Übungssätze.
- **Tipp:** Die einarmige Trizepsdrücken Variante hat den Vorteil, dass du dir bei den letzten Wiederholungen mit der freien Hand beim runter gehen leicht helfen kannst. Dadurch kannst du ein etwas höheres Gewicht einstellen und hast einen größeren Muskelreiz und Muskelwachstum.

3) Brust - Butterfly am Kabelzug



- **Zielmuskeln:** In erster Linie zum [Brustmuskeln aufbauen](#) eignet sich die [Brustübung](#) Butterfly am Kabelzug stehend. Wir beanspruchen dabei nachrangig die vorderen Schultermuskeln und den Bizeps.
- **Haltung:** Mit einem Bein gehst du etwas nach vorne und leicht in die Hocke, damit du einen stabilen Stand hast. Dein Oberkörper ist aufrecht, die Arme gestreckt und deine Hände sind dazu leicht unter der Höhe deiner Brust.
- **Ausführung:** Durch deine Brustmuskeln führst du ohne Schwung die Hände vorne zusammen. Danach lässt du sie wieder langsam zurück und spürst auch dabei voll in die Muskeln deiner Brust.
- **Tipp:** Falls du diese Kabelzug Übung nicht im Fitness-Studio hast, kannst du stattdessen die Übung [Kurzhandel Flys](#) beziehungsweise [Fliegende mit Kurzhanteln](#) liegend trainieren.

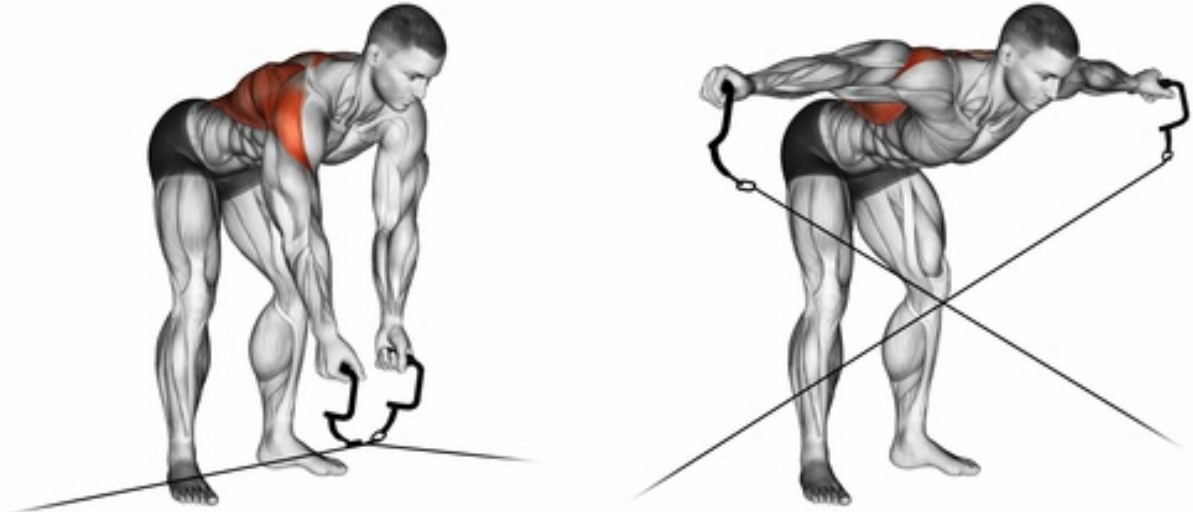
4) Latissimus - Rudern am Kabelzug einarmig



- **Zielmuskeln:** Wie beim einarmigen [Rudern mit Kurzhantel](#) fordern wir beim Rudern mit Kabelzug vor allem den [Latissimus \(breiter Rückenmuskel\)](#). Als Nebenzielmuskeln wirken dabei der [Kapuzenmuskel](#) im Nacken, der Bizeps, der hintere Schultermuskel und leicht der [untere Rücken \(Rückenstrecker\)](#).
- **Haltung:** Gehe wie im Bild leicht in die Knie und achte am besten im Spiegel darauf, dass dein Oberkörper unverändert bleibt.
- **Ausführung:** Wie bei der Übung [Bankziehen](#) sitzend, ziehst du den Kabelzug stehend ohne jeglichen Schwung nach hinten. Sobald dein Ellenbogen hinter deinem unteren Rücken ist, lässt du das Kabel wieder langsam zurück gehen.
- **Tipp:** Wie auch bei der Rückenübung [einarmiges Rudern](#) mit Kurzhantel, versuchst du die Bewegung so stark wie möglich durch deinen Latissimus zu vollziehen.

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.

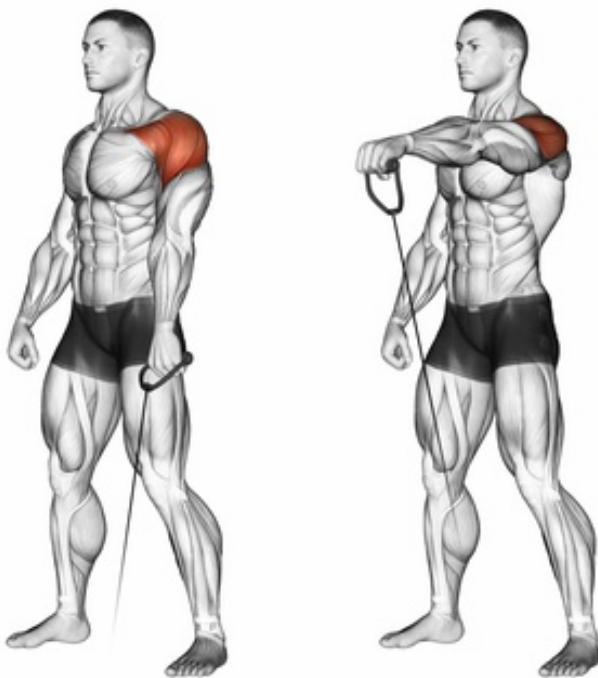
5) Trapez - Vorgebeugtes Seitheben am Kabelzug



- **Zielmuskeln:** Die Übung [Vorgebeugtes Seitheben](#) am Kabelzug ist ideal, um sehr gezielt den [Trapezmuskel zu trainieren](#). Außer dem [Trapezius](#) stärken wir dabei den Latissimus sowie die Muskeln der hinteren Schulter.
- **Haltung:** Beuge dich nahezu waagrecht nach vorne und gehe dazu leicht ins Hohlkreuz, um deinen Rücken zu schonen. Die Beine winkelst du beim [Seitheben vorgebeugt](#) leicht an, so dass du bequem und stabil stehst.
- **Ausführung:** Wichtig ist, dass du bei dieser [Trapezmuskel Übung](#) mit den Händen das jeweils richtige Kabel nimmst. Vom linken Bild aus ziehst du die Kabel überkreuzt seitlich nach oben, bis deine Arme waagrecht sind.
- **Tipp:** Führe diese Fitness Übung besonders langsam aus, weil du nur dann deine Zielmuskeln richtig effizient reizt.

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.

6) Schulter - Frontheben am Kabelzug



- **Zielmuskeln:** Zum [Schultermuskeln trainieren](#), vor allem jedoch den vordern Deltamuskel (Schultermuskel) ist das [Frontheben](#) am Kabelzug perfekt geeignet. Die mittlere und hintere Schulter stärken wir dabei zusätzlich.
- **Haltung:** Wie beim [Frontheben mit Kurzhanteln](#) stellst du dich aufrecht hin und bewegst ausschließlich deinen gestreckten Arm nach oben.
- **Ausführung:** Versuche deinen Arm sogar etwas höher zu nehmen als auf dem rechten Bild, damit du den vollen Muskelreiz ausnutzt. Diese Fitness Übung führst du ebenso ohne Schwung aus, um gezielt die Schultermuskeln zu stärken.
- **Tipp:** Für jeden Arm machst du je zwei Sätze mit acht korrekten Wiederholungen und hilfst dir notfalls am Schluss leicht mit der anderen Hand nach oben.

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.

7) Bauch - Crunches am Kabelzug

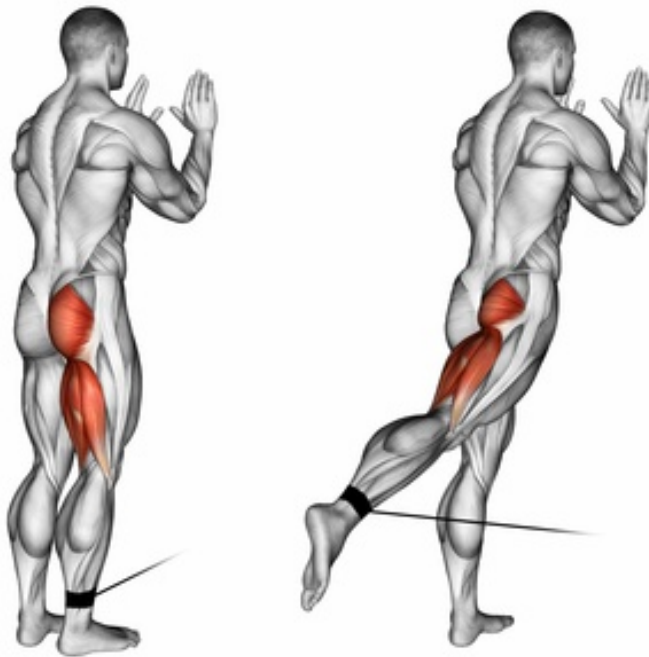


- **Zielmuskeln:** Vorrangig die [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir mit den Crunches am Kabelzug. Die [unteren Bauchmuskeln](#), sowie minimal die [seitlichen Bauchmuskeln](#) beanspruchen wir dabei unterstützend.
- **Haltung:** Die Haltung bei den Crunches, auch [Bauchpresse](#) genannt, ist extrem wichtig. Nimm nur so viel Gewicht, dass du ohne jegliche Hilfe des Oberkörpers und der Arme auskommst.
- **Ausführung:** Vom rechten Bild ziehst du den Kabelzug ausschließlich mit deinen oberen Bauchmuskeln nach unten. Richte dich dann langsam wieder auf und spüre ebenso lokal in deine Bauchmuskeln rein.

- **Tipp:** Der große Vorteil dieser Bauchübung liegt darin, dass wir wie beim [Bauchpresse Gerät](#) mit Zusatzgewicht arbeiten. Dadurch können wir Training für Training das Gewicht und somit den Muskelreiz erhöhen. Das [Waschbrettbauch](#) wird sich freuen!

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.

8) Beine, Po - Hüftstrecken am Kabelzug



- **Zielmuskeln Übung 1:** Durch das Hüftstrecken am Kabelzug stärken wir unseren [Beinbeuger](#) (Rückseite der Oberschenkel) sowie den [großen Gesäßmuskel](#) ([Gluteus maximus](#)).
- **Zielmuskeln Übung 2:** Wenn wir unseren Körper um 180 Grad drehen, also nicht mehr zur Wand, sondern von der Wand weg. Dann fordern wir jetzt die Vorderseite der Oberschenkel ([Beinstrecker](#)).
- **Ausführung Übung 1:** Hebe dich stabil an der Wand fest und bewege dein rechtes Bein ohne Ruck so weit nach hinten, wie auf dem rechten Bild.

- **Ausführung Übung 2:** Sorge dafür, dass du dich bei der umgekehrten Übung mit deinen Händen irgendwo fest halten kannst. Strecke dann ein Bein so weit nach oben wie bei der anderen Übung. Nach acht Wiederholungen tauschst du das belastete Bein.
- **Tipp:** Achte bei beiden Hüftstrecken Übungen beim zurück gehen darauf, dass das Gewicht in der Maschine nicht ganz absetzt. Dadurch bleibt die Spannung deiner Zielmuskeln während der ganzen Fitness Übung bestehen.
Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.