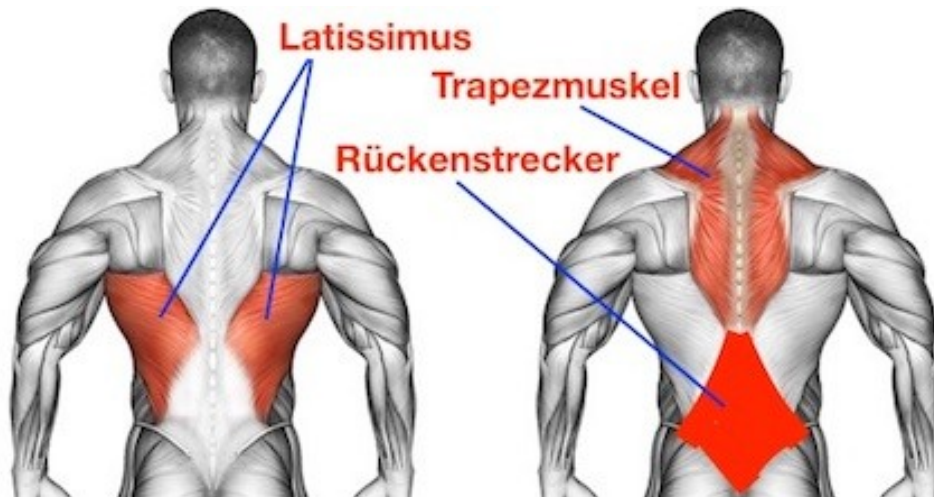


# Rückenübungen PDF für Männer

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

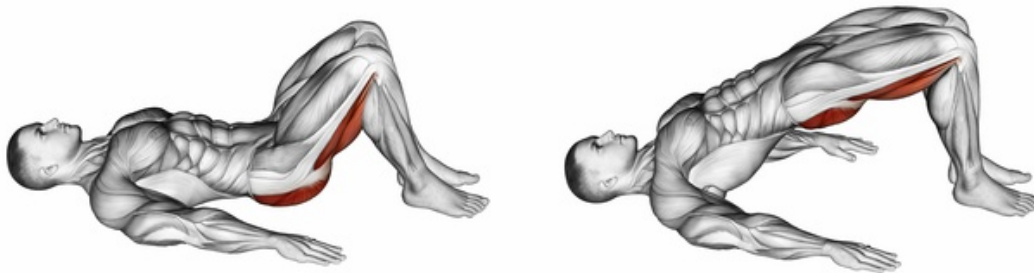


## Rückenübungen PDF: Was ist wichtig?

1. **Welche Rückenmuskeln sind die wichtigsten?** Wie du auf dem oberen Bild siehst, sind die größten Rückenmuskeln der [Latissimus](#) (Musculus latissimus dorsi), der [Trapezmuskel](#) (Musculus trapezius) sowie der [Rückenstrecker](#) (Musculus erector spinae).
2. **Wie oft die Rückenübungen trainieren?** Zum [Rückenmuskulatur trainieren](#) wählst du entweder die drei Rückenübungen für zuhause oder für's Fitness-Studio aus und baust die einmal wöchentlich in deinen [Ganzkörperkrafttraining Trainingsplan](#) ein.
3. **Wie lange die Rückenübungen trainieren?** Bei allen drei Rückenübungen machst du je zwei Sätze mit jeweils optimalen [acht Wiederholungen für den Muskelaufbau](#).

# A) Rückenübungen PDF zuhause

## 1) Rückenstrecker: Kurzhantel Beckenheben



- **Zielmuskeln:** Wir beanspruchen beim Kurzhantel Beckenheben den [unteren Rücken](#)(Rückenstrecker), den [großen Gesäßmuskel](#) sowie die Rückseite der Oberschenkel ([Beinbeuger](#)).
- **Haltung:** Anders als auf dem Bild hältst du eine **Kurzhantel** ([siehe Video](#)) auf deinen unteren Bauch, damit du stärker deinen unteren Rücken trainierst als die Beine.
- **Ausführung:** Wie im Video hebst du die Hantel fest und drückst dich vor allem aus der Kraft deines unteren Rückens nach oben. Beim nach unten gehen ist wichtig, dass du deinen Po nicht am Boden absetzt. Dadurch hältst du die Spannung in den trainierten Muskeln aufrecht.
- **Tipp:** Sobald du mehr als acht saubere Wiederholungen schaffst, erhöhst du von Training zu Training das Gewicht der Kurzhantel.

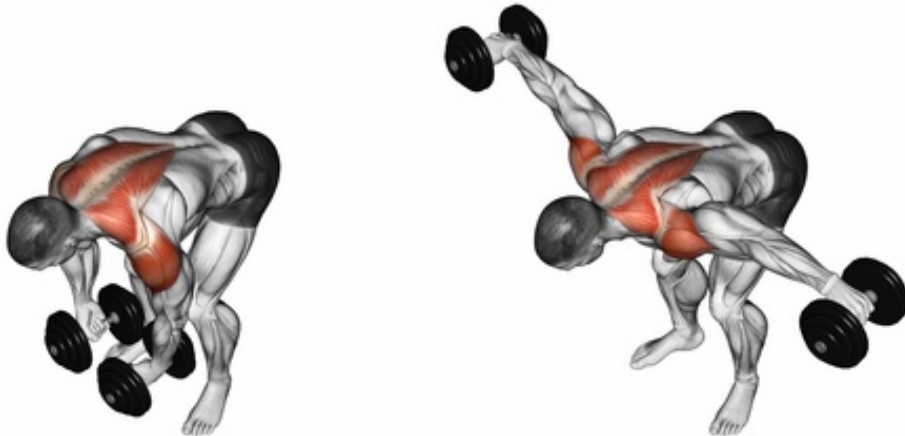
**Für [Kurzhantel Übungen](#) ist anfangs ein [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel von Amazon) perfekt.**

## 2) Latissimus: Einarmiges Kurzhantelrudern



- **Zielmuskeln:** Die Fitness Übung einarmiges [Kurzhantelrudern](#) ist ideal, um unseren [breiten Rückenmuskel zu trainieren](#). Außer dem Latissimus stärken wir dabei den [Trapezius](#), den hinteren [Deltamuskel \(Schultermuskel\)](#) und unseren [Bizeps](#).
- **Haltung:** Wie auf dem Bild ist dein Rücken nahezu waagrecht, während du dich mit dem Knie und dem freien Arm abstützt. Statt einer [Hantelbank](#) kannst du für das [einarmige Rudern](#) ebenso einen stabilen Stuhl nutzen.
- **Ausführung:** Ziehe die Hantel ohne jeglichen Schwung vor allem durch deinen Latissimus nach oben, bis dein Ellenbogen über dem unteren Rücken ist. Dann lässt du die Hantel wieder langsam runter und spürst dabei immer noch voll in den breiten Rückenmuskel rein. Anschließend wiederholen wir die Bewegung natürlich mit dem anderen Arm.
- **Tipp:** Wenn du bei den letzten zwei bis drei Wiederholungen nicht mehr ganz hoch kommst, hilfst du dir beim [Rudern mit Kurzhantel](#) mit der freien Hand dabei. Dadurch kannst du etwas mehr Gewicht nehmen und hast somit mehr Muskelreiz, mehr Muskelwachstum und damit mehr Muskelaufbau.

### 3) Trapezmuskel: Kurzhantel Seitheben vorgebeugt



- **Zielmuskeln:** Der Hauptzielmuskel beim Kurzhantel [Seitheben vorgebeugt](#) ist der Trapezmuskel – wegen seiner Lage auch [Kapuzenmuskel](#) genannt. Nachrangig beanspruchen wir dabei die Muskeln der hinteren Schulter.
- **Haltung:** Deinen Rücken hast du bei der Fitness Übung [vorgebeugtes Seitheben](#) fast waagrecht. Um deinen Rücken zu schonen gehst du dazu leicht ins [Hohlkreuz](#). Deine Füße stellst du schulterbreit auseinander und gehst zur Stabilität ein bisschen in die Knie.
- **Ausführung:** Nehme deutlich weniger Gewicht als bei anderen Fitness Übungen und führe die Übung sehr langsam und gezielt aus. Gehe so weit nach oben, bis deine gestreckten Arme sogar höher sind als deine Schultern. Achte jedoch darauf, dass du deine Schultern nicht hochziehst und sich nur deine Arme bewegen.
- **Tipp:** Bei der letzten Wiederholung hältst du die Hanteln so lange wie möglich oben und gehst erst runter, wenn deine Muskeln nicht mehr können. Das erhöht zusätzlich den Reiz der Muskulatur und deine Muskeln wachsen dadurch stärker.

## B) Rückenübungen PDF im Fitness-Studio

### 1) Rückenstrecker: Rückenstrecken Roman Chair



- **Zielmuskeln:** Zum [Rückenstrecker trainieren](#) und fit werden ist das Rückenstrecken am Roman Chair sehr effektiv. Unterstützend stärkst du dabei die großen Gesäßmuskeln ([Glutealmuskulatur](#)) und den [Beinbizeps](#) auf der Rückseite der Beine.
- **Haltung:** Lege die Hände auf deine Brust, dann kannst du auch zusätzlich eine Hantelscheibe zur Steigerung der Intensität auf die Brust legen. Deine Füße müssen unbedingt ganz fest und stabil stehen und deine Hüfte muss dazu frei beweglich sein.
- **Ausführung:** Mit einem stets gestreckten Oberkörper gehst du langsam nach unten wie auf dem rechten Bild. Dann bewegst du dich ausschließlich aus der Kraft deines Rückenstreckers wieder nach oben.
- **Tipp:** Falls du mehr als acht korrekte Wiederholungen hinbekommst erhöhst du den Schwierigkeitsgrad. Dazu nimmst du einfach eine Hantel- oder Hantelscheibe in die Hand und hältst sie an der Brust fest.

- **Ersatzübung:** Falls es das Gerät in deinem Fitness-Studio nicht gibt, trainierst du stattdessen das Beckenheben mit Kurzhantel aus Übung A1.

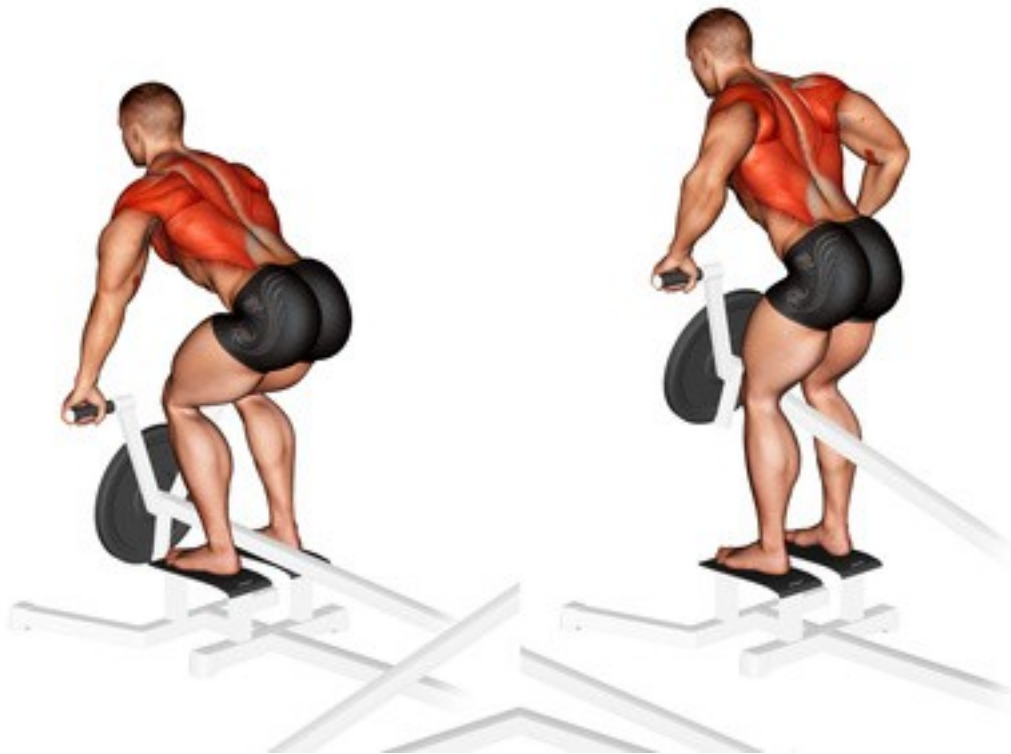
## 2) Latissimus: Latziehen Latmaschine



- **Zielmuskeln:** Beim [Latziehen](#) mit der Latmaschine fordern wir primär den Latissimus, wenn wir die Stange breiter als schulterbreit greifen. Unterstützend wirken dabei die [Nackelmuskulatur](#), der Rückenstrecker sowie der Bizeps.
- **Haltung:** Greife die Stange weiter außen als schulterbreit und bleibe mit deinem Oberkörper immer senkrecht. Durch das breite Greifen stärkst du, wie bei der [oberer Rücken Übung](#) Klimmzug, vor allem den Latissimus.
- **Ausführung:** Ohne jeglichen Schwung ziehst du die Stange bis an die Brust und lässt die dann ebenso langsam zurück. Wichtig ist dabei, dass du die Stange nur so weit hoch lässt, dass das Gewicht der Latmaschine nicht absetzt. Sonst verlierst du die Muskelspannung deiner Zielmuskeln.

- **Tip:** Lieber nimmst du etwas weniger Gewicht und führst das Latziehen ohne Schwung aus. Dadurch stärkst du effektiver den Latissimus und auch die anderen beteiligten Muskeln.
- **Ersatzübung:** Sollte dein Fitness-Studio keine Latmaschine haben, machst du als Ersatz die Übung A2 einarmiges Kurzhantelrudern.

### 3) Trapezmuskel: T Bar Rudern Maschine



- **Zielmuskeln:** Das T Bar beziehungsweise [T Hantel Rudern](#) mit der Maschine ist im Fitness-Studio ein gutes Gerät zum Trapezmuskel trainieren. Wie du auf dem Bild siehst, stärken wir ebenfalls den breiten Rückenmuskel (Latissimus), die hintere Schulter und unseren Bizeps.
- **Haltung:** Zur Schonung deines unteren Rückens ist hier wichtig, dass du während dem T Bar Rudern im Hohlkreuz bist. Achte darauf, dass sich nur deine Arme bewegen und der restliche Körper unverändert bleibt.
- **Ausführung:** Greife das Gerät so eng wie möglich und spüre bei der Bewegung nach oben und unten gezielt in deinen Trapezmuskel rein.

- **Tip:** Ziehe Ellenbogen und Arm so weit nach oben wie möglich, damit du den vollen Bewegungsradius und somit auch Muskelreiz erreichst.
- **Ersatzübung:** Das Kurzhantel Seitheben aus Übung A3 trainierst du, falls du keine T Bar Rudern Maschine im Fitness-Studio hast. Zwei weitere Alternativen findest du über den Link zu folgendem Artikel: [T Hantel Rudern: Maschine, Langhantel oder Kurzhanteln?](#)  
Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.