

Übungen für den Rücken zum ausdrucken

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

Übungen für den Rücken zum ausdrucken: Eine PDF mit Bildern und Videos!

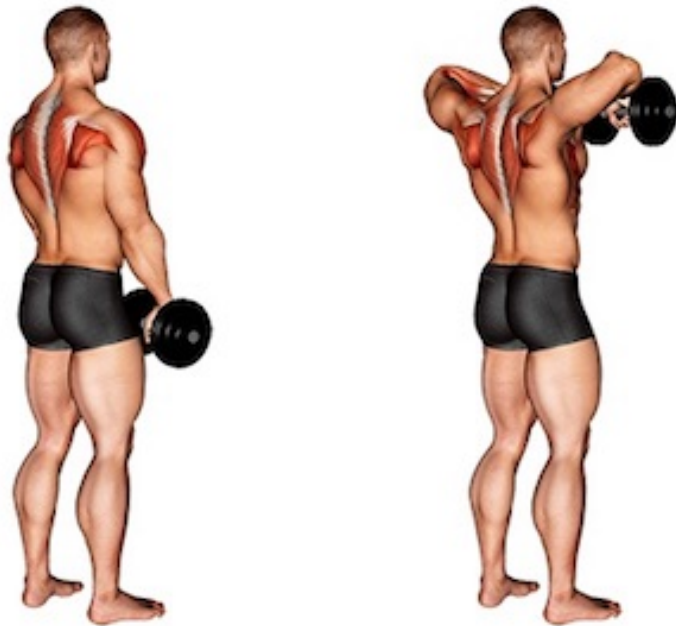


Übungen für den Rücken zum ausdrucken:

1. **Welche Rückenmuskeln trainieren wir?** Wir kräftigen vor allem die drei großen Rückenmuskeln. Den [Rückenstrecker](#) am [unteren Rücken](#), den [Latissimus](#) am [seitlichen Rücken](#) und den [Trapezmuskel](#) am [oberen Rücken](#).
2. **Welche der Übungen für den Rücken sind am effektivsten?** Im Fitness Studio trainierst du die drei Rückenübungen an den Maschinen. Zuhause sind dagegen die [Rückenübungen mit Kurzhanteln](#) am effektivsten.
3. **Wie viele Sätze und Wiederholungen sind für den Muskelaufbau ideal?** Perfekt für den [Rücken Muskelaufbau](#) sind pro Übung, zwei bis vier Sätze mit je acht bis zwölf Wiederholungen.

1) Übungen für den Rücken zum ausdrucken: Zuhause

1a) Aufrechtes Rudern (Trapezmuskel)



- **Zielmuskeln:** Unsere [obere Rückenmuskulatur stärken](#) wir bei der Fitness Übung [aufrechtes Rudern](#) als Hauptzielmuskel. Die [seitliche Schulter trainieren](#) wir dabei unterstützend. Lediglich nachrangig wirken der [Sägezahnmuskel](#), sowie die drei Armmuskeln Bizeps, Brachialis und Brachioradialis.
- **Haltung:** Die Kurzhanteln hältst du eng beeinander, damit du vor allem den Trapezmuskel beanspruchst. Bleibe dabei immer aufrecht stehen und in einer leichten Hohlkreuzstellung.
- **Ausführung:** Eng aneinander bewegst du die zwei Hanteln vor dir hoch, aber holst keinen Schwung dabei. Spüre dabei in erster Linie in die oberen Rückenmuskeln, bis die Kurzhanteln an der oberen Brusthöhe ankommen. Lasse sie dann langsam wieder nach unten, ohne deine Arme vollständig zu strecken. Sonst verlierst du die Muskelspannung während dem Fitness Training.



Für das Rückentraining mit Kurzhanteln, ist ein 30 Kg Kurzhantel-Set (zum Beispiel bei Amazon) ideal.

1b) Einarmiges Rudern (Latissimus)



- **Zielmuskeln:** Den breiten Rückenmuskel namens Latissimus trainieren wir beim einarmigen Rudern mit Kurzhantel vorrangig. Zweitrangig stärken wir dabei den Trapezmuskel im oberen Rückenbereich. Die unterstützenden Muskeln sind zum einen der vordere Oberarmmuskel (Bizeps) und der seitliche Oberarmmuskel (Brachialis). Und zum anderen die hinteren Schultermuskeln und die Muskulatur nahe der Schulterblätter.
- **Haltung:** Falls du keine Hantelbank zuhause hast, nimmst du stattdessen einen Stuhl zur Hilfe. Beuge deinen Oberkörper so weit runter, dass der obere Rücken nur leicht über dem unteren Rücken ist.
- **Ausführung:** Ohne jeglichen Schwung führst du das Gewicht nach oben und spürst vor allem in den seitlichen Rückenmuskel. Gehe mit dem Ellenbogen ganz nach oben und anschließend wieder herunter. Deine Schulter und der Kopf

bleiben dabei unten, so dass du lediglich deinen Arm bewegst. Wenn deine Kraft bei den letzten Wiederholungen nachlässt, hilfst du dir leicht mit der anderen Hand. Jedoch so wenig wie möglich und nur beim Hochgehen. Für den linken Arm und den rechten Arm, machst du jeweils zwei Sätze.

1c) Gestrecktes Kreuzheben (Rückenstrecker)



- **Zielmuskeln:** Die [untere Rückenmuskulatur trainieren](#) wir beim gestreckten [Kurzhandel Kreuzheben](#) als mit Abstand wichtigsten Muskel. Lediglich untergeordnet fordern wir dabei die Muskeln am Gesäß und an den hinteren Oberschenkeln.
- **Haltung:** Du musst unbedingt im Hohlkreuz bleiben, um deinen unteren Rückenbereich zu schonen. Die Beine beugst du minimal und deine Arme streckst du komplett durch.
- **Ausführung:** In der Hohlkreuzhaltung beugst du den Oberkörper langsam nach unten, bis er waagrecht ist. Nutze jetzt die Kraft deines Rückenstreckers, um den Oberkörper wieder langsam nach oben zu drücken. Nimm aber nur so viel Gewicht, dass du die Hohlkreuzstellung immer einhalten kannst.

2) Übungen für den Rücken zum ausdrücken: Fitness Studio

2a) Enges Rudern (Trapezmuskel)



- **Zielmuskeln:** Durch den engen Griff, kräftigen wir an der [Rudern Maschine](#) vor allem unseren Trapezmuskel. Als zweites beanspruchen wir die seitliche Rückenmuskulatur und als drittes die hintere Schultermuskulatur. Als Nebenzielmuskeln fordern wir die Oberarmmuskeln Bizeps und Brachialis, sowie die Muskeln rund um die Schulterblätter.
- **Haltung:** Setze dich mit der Brust ganz nah an die Lehne, damit dein Oberkörper stabil bleibt. Mit dem Rücken bist du im leichten Hohlkreuz und mit dem Oberkörper und Kopf immer aufrecht.
- **Ausführung:** Nutze die engen, senkrechten Griffe und ziehe sie ohne Schwung zu dir. Sobald deine Ellenbogen maximal hinten sind, lässt du die Griffe wieder langsam nach vorne. Strecke deine Arme aber nicht ganz durch, damit du die Spannung in den Muskeln beibehältst. Das Gewicht darf sich ebenfalls nicht zwischendurch absetzen, aus dem selben Grund.

2b) Breites Rudern Untergriff (Latissimus)



- **Zielmuskeln:** Im Gegensatz zur Variante davor, stärken wir mit dem breiten Untergriff als erstes unseren Latissimus. Die oberen Rückenmuskeln kräftigen wir als zweites und die hinteren Schultermuskeln als drittes. Ebenfalls unterstützend beanspruchen wir die kleinen Muskeln am Schulterblatt, sowie den Brachialis und Bizeps.
- **Haltung:** Im Vergleich zur Übung davor, nutzen wir hier die waagerechten Griffstücke von unten. Bleibe wie zuvor an der Brustlehne und bewege ausschließlich deine Arme.
- **Ausführung:** Bewege die Griffe ohne Ruck nach hinten und nutze so isoliert wie möglich die seitliche Rückenmuskulatur. Wenn die Ellenbogen ganz hinten ankommen, lässt du sie ebenso langsam wieder vor. Damit du die Muskelspannung die ganze Zeit aufrecht erhältst, musst du zwei Dinge beachten. Die Arme streckst du nicht ganz aus und das Gewicht der Maschine darf nie ganz runter gehen.

2c) Rückenstrecken Gerät (Rückenstrecker)



- **Zielmuskeln:** Unseren [Rückenstrecker trainieren](#) wir als wichtigsten Zielmuskel, der entlang der Wirbelsäule verläuft. Außer dem unteren Rückenmuskel, beanspruchen wir lediglich nachrangig die Gesäßmuskulatur und die hintere Oberschenkelmuskulatur.
- **Haltung:** Stelle das Polster am Becken so ein, dass du deinen Oberkörper frei herunter bewegen kannst. Die Füße müssen ebenfalls stabil unten bleiben und die Beine streckst du nahezu durch. Das Hohlkreuz im unteren Rückenbereich musst du einhalten, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Schaue mit dem Kopf wie im Video zum Boden.
- **Ausführung:** Deinen Oberkörper beugst du nach vorne unten, bis er die waagerechte Position erreicht. Nutze jetzt ausschließlich die Kraft des unteren Rückens, für die langsame Bewegung nach oben. Schaue, dass dein Oberkörper durchgestreckt bleibt und du gezielt die Kraft des Rückenstreckers stärkst.
Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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