

ÜBUNG DES MONATS: RUDERN ENG

Materialauswahl

Kurzhanteln (alternativ: Wasserflaschen oder kleine Gewichte)

Ziel der Übung

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur (Latissimus, Rhomboiden) und der hinteren Schulter, Verbesserung der Haltung und Rumpfstabilität.

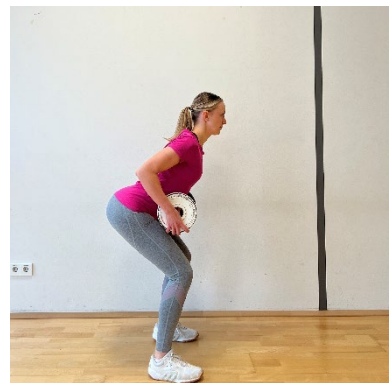
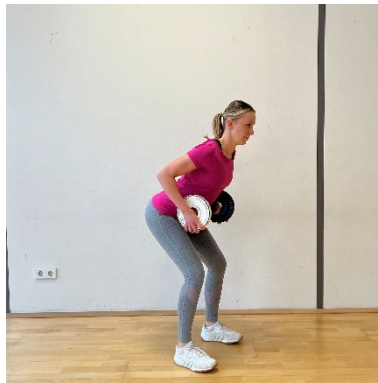
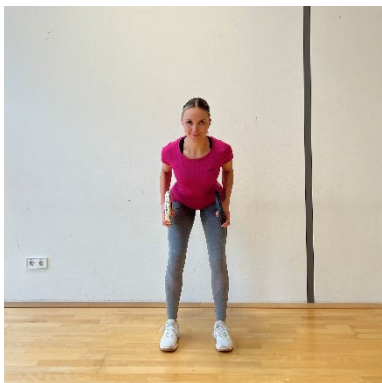


Ausgangsposition

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit. Knie leicht beugen, Oberkörper in Vorneigung (ca. 45°), Rücken gerade, Bauchspannung aufbauen. In jeder Hand eine Kurzhantel, Arme hängen locker nach unten, Handflächen zeigen zueinander.

Ausführung

Beide Arme gleichzeitig eng am Körper nach hinten oben ziehen, Ellbogen bleiben dicht am Oberkörper. Bewegung endet, wenn die Ellbogen etwa auf Höhe/Mitte des Rumpfes sind. Danach kontrolliert absenken. Ausatmen beim Anheben, einatmen beim Absenken.



Technik-Hinweise

- Rücken bleibt stabil und gerade, Brustbein gehoben, (ohne Rundrücken)
- Ellbogen eng am Körper führen, nicht nach außen, (ohne Luft zwischen den Armen)
- Führen über Kraft ohne Schwung – Kraft aus der Muskulatur, nicht aus dem Oberkörper



FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

Häufige Fehler & Korrekturen

- Fehler: Rundrücken → Korrektur: Brustbein anheben, Bauchspannung erhöhen, Bauchnabel zur WS ziehen
- Fehler: Schwung aus dem Oberkörper → Korrektur: Bewegung bewusst langsam und kontrolliert.
- Fehler: Ellbogen zu weit außen → Korrektur: Ellbogen eng am Körper führen.

Varianten

- Leichter: Ohne Gewicht oder mit sehr leichten Gewichten.
- Schwerer: Größere Gewichte oder einarmiges Rudern für höhere Intensität/mehr Fokus
- Zusatz: Rudern mit Widerstandsband für andere Belastungsreize.

Zielgruppe

Geeignet für alle, besonders wichtig für Haltungskorrektur und Rückenkräftigung.

Sicherheitsaspekte

Keine maximale Bewegungsamplitude erzwingen. Bei Rückenproblemen: Bewegungsumfang reduzieren und ggf. Rücksprache mit Übungsleitenden.

Praxis-Tipp

Lass die Teilnehmenden bewusst die Schulterblätter zusammenführen und die Spannung im oberen Rücken spüren.

Weitere interessante Details

Das enge Rudern ist eine Schlüsselübung für eine gesunde Haltung und beugt muskulären Dysbalancen vor. Besonders im Alltag mit viel Sitzen hilft es, die Rückenmuskulatur zu aktivieren und Verspannungen zu reduzieren.