

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Oberkörper: Rudern am TRX

Mit dieser Übung werden primär der Rücken, der Bizeps sowie die Unterarme trainiert, sekundär die hintere Schulter-, die Rumpfmuskulatur sowie die Unterarme.



1. Den Körper so positionieren, dass sich der Rücken mit ausgestreckten Armen leicht über dem Boden befindet. Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander und die Hüfte wird aktiv (leicht) nach oben geschoben.
2. Nun mit der Brust voran hochziehen und dabei ausatmen.
3. Anschliessend langsam und kontrolliert nach unten sinken und wieder in eine volle Streckung der Arme kommen.

einfacher

- Sich in eine fast stehende / leicht nach hinten gelehnte Lage bringen und sich nach vorne zwischen die Hände ziehen.

schwieriger

- Besonders langsam nach unten gehen (4 Sekunden+), den Oberkörper mit einem Gewicht (z.B. mit einem Rucksack) erschweren oder die Füße vorne erhöht auf einer Bank abstellen.

Bemerkungen

- Wenn sich die Ellenbogen beim Hochziehen nahe am Körper befinden, wird vor allem der breite Rückenmuskel (der Latissimus) trainiert. Wenn die Ellenbogen vom Oberkörper abgespreizt sind, beansprucht das vermehrt die Rückenmitte.
- Beim Hochziehen ausatmen, die Brust aktiv nach oben schieben.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel;

Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO