

Die besten Fitnessübungen der Welt:

Diese Rubrik zeigt Fitnessübungen, die bei geringem Zeitaufwand viele Vorteile bezüglich ihrer Fitness- und Gesundheitswirkung bieten.

Diesmal: Ruderzug

Zug- und Ruderübungen sind aus unterschiedlichen Gründen äußerst wichtig und immer in ein Krafttrainingsprogramm mit einzubauen. Sie stellen die Gegenbewegung zur gebeugten Oberkörperhaltung am Schreibtisch dar. Ruderzugübungen richten die Brustwirbelsäule auf und ziehen die Schultern nach hinten unten. Beides sorgt nicht nur für eine bessere Haltung, sondern beugt auch Nacken- und Schulterbeschwerden vor und kann diese lindern.

Beim Sport stellen sie die wichtigen Gegenübungen zu allen drückenden Bewegungen dar, die häufig im Fitnesstraining überbetont werden, was zu vielen Schulterproblemen und -verletzungen führt. Zug- und Ruderübungen bieten somit einen wichtigen Verletzungs- und Überlastungsschutz für den Schultergürtel. Hinzu kommt, dass dabei viele Muskeln gleichzeitig aktiv sind, was Trainingszeit spart und einen höheren Ausstoß an muskelaufbauenden und fettabbauenden Hormonen bewirkt. Ruderübungen bewirken einen enormen Kraftzuwachs im ganzen Oberkörper.

Die folgende Beispielübung sowie viele weitere Ruderzugübungen für alle Fitnessniveaus finden Sie in meinem Buch „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ unter www.bodyweightexercises.de.



Waagerechter Klimmzug / Tischklimmzug

- Im Fitnessstudio kann man sie an einer Langhantelstange am Kniebeugenständer oder an der Multipresse ausführen. Fortgeschrittene legen ihre Füße dann auf eine Hantelbank.
- unter einen stabilen Tisch mit gestreckter Hüfte u. aufgestellten Füßen bei 90° Kniewinkel platzieren, so dass sich die Tischkante auf Brusthöhe befindet
- mindestens ellenbogenbreit die Tischkante greifen u. den angespannten Körper hochziehen (Hüfte strecken, Po kneifen)

Einsteiger



Könnner



www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de