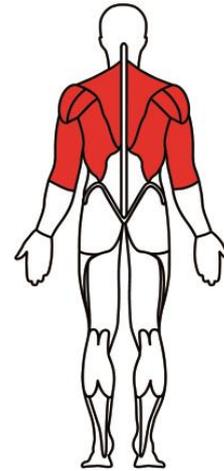


# Stationskarte Ruderzug



Foto: Horst Rudel



© HEINZ KETTLER GmbH & Co.KG

## Grundposition

- Aufrechte stabile Sitzposition frontal zum Gerät einnehmen.
- Die Zugstange wird im Obergriff erfasst.
- Rücken gerade, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule.
- Kontakt zum Brustpolster bleibt während der gesamten Übungsausführung erhalten.

## Bewegungsausführung

- Griffe langsam nach hinten führen. Die Ellenbogen bleiben abgespreizt.
- Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen. Schultern unten lassen.
- Anschließend die Stange kontrolliert abbremsend wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.

## Beanspruchte Muskulatur

- vorwiegend Trapezmuskel (*Musculus trapezius*),
- breiter Rückenmuskel (*Musculus latissimus dorsi*),
- aber auch Rautenmuskulatur (*Musculus rhomboideus*) zur Stabilisierung des Schulterblattes
- und Armbeugemuskulatur (*Musculus biceps brachii* und *Musculus brachialis*)