

WORKOUT



Rückentraining für
ein starkes Kreuz von
GORILLA SPORTS

01



Rudern vorgebeugt mit Hanteln

Frauen nehmen je nach Fitnesslevel eine ein bis drei Kilogramm schwere Hantel in jede Hand. Männer nehmen 3 bis 5 Kilo. Beuge die Knie, strecke den Po raus und beuge Deinen Oberkörper gerade nach vorne. Die Arme mit den Hanteln in den Händen hältst Du seitlich langgestreckt am Körper. Aus dieser Position heraus ziehst Du die Hanteln hoch, bis sie den Oberkörper knapp berühren. Kurz halten und dann wieder absenken.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Trainiert den großen Rückenmuskel, den großen runden Muskel, den Bizeps und die Gesäßmuskeln

02



Latpull mit Hanteln

Du nimmst in jede Hand eine Hantel. Frauen 1 bis 2 Kilo, Männer 3 Kilo. Dann gehst Du leicht in die Hocke und neigst den Oberkörper bei geradem Rücken nach vorn. Die Arme hängen seitlich am Körper. Aus dieser Position heraus führt Du nun beide Hanteln in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne oben. Oberkörper und Arme bilden eine gerade Linie. Kurz halten und dann kontrolliert wieder absenken.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Trainiert den großen Rückenmuskel, den Kapuzenmuskel, den Deltamuskel, den Latissimus dorsi und die Gesäßmuskeln

03



Seitbeuge mit Hanteln

Frauen nehmen eine 3 Kilogramm Hantel, Männer eine 5 Kilogramm Hantel in eine Hand. Du stellst Dich bei leicht gebeugten Knien aufrecht hin. Du nimmst eine Hantel in die rechte Hand und hältst dann beide Arme seitlich am Körper. Dann beugst Du langsam nach rechts und führst die Hantel außen seitlich am Oberkörper langsam bis auf Kniehöhe. Kurz halten und dann wieder aufrichten. Ganz wichtig: Das Becken bleibt stabil und geht nicht seitlich weg.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Trainiert den äußeren und inneren schrägen Bauchmuskel und den vorderen Sägemuskel

04



Rudern mit Fitnessband

Mit gestreckten Beinen auf die linke Seite legen und den linken Unterarm am Boden abstützen. Ellenbogen befindet sich unterhalb der Schulter. Rechter Arm hält den Sandbag die komplette Übung lang eng an die Taille gedrückt. Beine vom Boden lösen und den gesamten Körper anheben bis er in einer Linie ist. Position für 5-15 Sekunden halten und langsam den Körper wieder absenken.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Taille + Schultern + Rücken

05

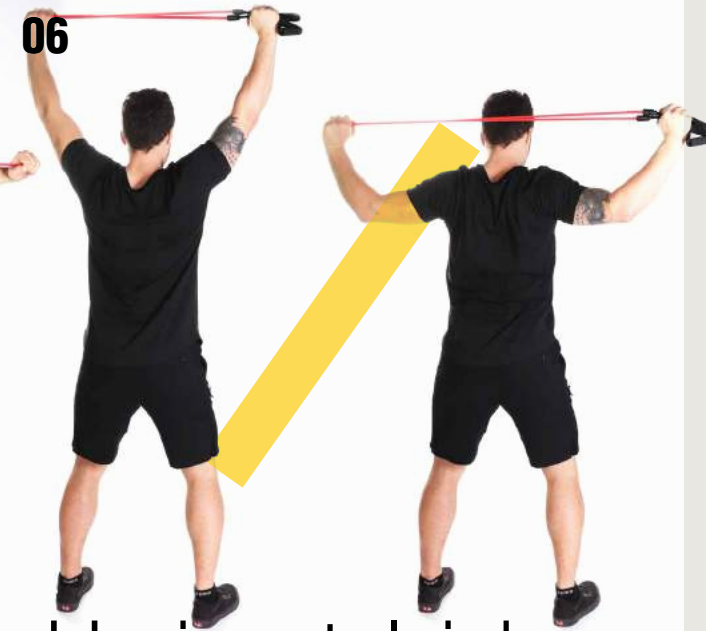


Latzug mit Fitnessband

In Bauchlage. Beine sind gestreckt und Zehen liegen auf dem Boden ab. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick nach unten. Bag ist auf den oberen Rücken abgelegt und wird von den Händen festgehalten. Ellenbogen zeigen nach außen. Kontrolliert Kopf und Schulterpartie anheben und vom Boden lösen. Angehobene Position für 5 Sekunden halten und langsam wieder absenken.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Oberer + unterer Rücken

06



Horizontalziehen mit Fitnessband

Auf den Rücken legen und Beine strecken. Arme sind zur Decke gestreckt und halten den Sandsack in leichter Schräge über den Kopf fest. Mit angespanntem Bauch den Oberkörper anheben und Arme nach vorne auf Schulterhöhe bewegen. Bag liegt auf der Vorderseite der Unterarme. Gleichzeitig die Beine gestreckt nach oben führen. Kurz halten und langsam wieder absenken.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Geraden Bauchmuskeln + Arme

07



Swing mit Kettlebell

Stelle Dich etwas mehr als schulterbreit hin. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Umgreife die Kettlebell mit beiden Händen. Dann ziehst Du die Kettlebell mit fast geraden Armen etwas nach oben nimmst Schunwg auf und führst sie nach oben bis auf Schulterhöhe. Knie, Hüfte und Oberkörper sind bei diesem Swing gestreckt. Dann der Schwerkraft folgend die Kettlebele mit geubeten Knie und bei geradem Ober durch die Beine swingen lassen.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Trainiert den großen Rückenmuskeln, den Rückenstrecker, den Deltamuskel, die Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur sowie die tiefe Rückenmuskulatur

08



Einbeinrudern mit Kettlebell

Du stellst Dich gerade hin und hältst eine Kettlebell in der rechten Hand. Dann beugst Du Dich wie ein Eiskunstläufer mit geradem Rücken nach vorne und streckst gleichzeitig ein Bein nach hinten. In dieser Position das Gleichgewicht haltend ziehst Du die Kettlebell kontrolliert zum Oberkörper und senkst sie wieder ab.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Trainiert den großen Rückenmuskel, den Rückenstrecker, den Delktamuskel, die Arm- und Gesäßmuskeln sowie die tiefe Rückenmuskulatur

09



Guten Morgen-Übung mit Sandbag

Umfasse den Sandbag von unten mit beiden Armen und trage ihn vor der Brust. Stell Dich hüftbreit hin und beuge die Knie ein wenig. Aus dieser Position heraus neigst Du Deinen geraden Oberkörper nach vorne unten bis zur waagerechten. Kurz halten und dann langsam und kontrolliert wieder aufrichten.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Trainiert den großen Rückenmuskel, den Rückenstrecker, den Trapezius, die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

10



Power Snatch mit Sandbag

Nimm den Sandbag im schulterbreiten Griff. Stell Dich hüftbreit hin. Dann gehst Du mit geradem Rücken so weit in die Hocke, bis Du mit dem Sandbag fast den Boden berührst. Dann den Sandbag nach oben ziehen, die Arme beugen wobei die Ellenbogen nach außen zeigen. Die Arme über den Kopf strecken und den Sandbag auf der Rückseite der Unterarme auffangen.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Trainiert den großen Rückenmuskel, den Rückenstrecker, den Deltamuskel, den Trapezius, die Arm- Gesäß und Beinmuskeln

11



Rückenübungen mit Balancetrainer

Wenn Du schon lange regelmäßig trainierst und Dir kräftige Rückenmuskeln aufgebaut hast, suchst Du vielleicht nach noch größeren Herausforderungen. Kein Problem: eine besondere Herausforderung ist es schon, alle Übungen für Fortgeschrittene auf einem Balance Pad oder gar auf einem Balancetrainer durchzuführen. Tipp: Da Du gleichzeitig das Gleichgewicht halten musst, ist es zunächst besser, Deine gewohnten Gewichte ein wenig zu reduzieren. Denn es geht nichts über eine korrekte Bewegungsausführung.

- > 3 Sätze à 12 bis 15 Wiederholungen

WORKOUT

Gorilla Sports GmbH
Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7
64372 Ober-Ramstadt

info@gorillasports.de
www.gorillasports.de

Tel: +49 (0) 6151 60614-0
Fax: +49 (0) 6151 6061425

Rückentraining für
ein starkes Kreuz von
GORILLA SPORTS