KURZHANTEL-RUDERN

BODY★★★★★ BUILDING.DE

Kurzhantel-Rudern ist eine einarmige Ruderübung, bei der du dich auf einer Bank abstützt und die Hantel kontrolliert nach hinten ziehst. Diese kompakte Übersicht zeigt dir die Ausführung, wichtige Technik-Tipps und typische Fehler auf einen Blick.

ZIELMUSKEL
Breiter Rückenmuskel
Großer Rundmuskel

EQUIPMENT
Kurzhanteln · Hantelbank

LEVEL
Anfänger

ÜBUNGSTYP
Mehrgelenkige Übung







1 STARTPOSITION
Hand und Knie auf der Bank abstützen, den Rumpf stabil halten und die Hantel unter der Schulter hängen lassen.

2 ANZIEHEN
Den Oberarm nah am Körper nach hinten führen und die Hantel in Richtung untere Rippen oder Hüfte ziehen.

3 ABSENKEN
Die Hantel kontrolliert zurückführen und Arm sowie Schulterblatt gemeinsam in die Ausgangsposition bringen.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Bank stabil aufstellen und die Hantel so platzieren, dass du sie ohne Verdrehen aufnehmen kannst.
2. Eine Hand und das gleichseitige Knie auf die Bank setzen, den anderen Füß fest am Boden positionieren.
3. Rumpf anspannen und Rücken, Hüfte sowie Kopf ruhig halten, während der Arbeitsarm mit der Hantel nach unten hängt.
4. Den Oberarm nah am Körper nach hinten führen und die Hantel kontrolliert zu den unteren Rippen oder zur Hüfte ziehen.
5. Die Hantel ruhig absenken, nach dem letzten Satz kontrolliert ablegen und anschließend die Seite wechseln.

WICHTIGE TIPPS

- Abstützung so wählen, dass Hüfte und Oberkörper ruhig bleiben
- Die Hantel nah am Körper in Richtung Hüfte oder untere Rippen ziehen
- Jede Wiederholung vollständig kontrollieren, besonders den Rückweg

HÄUFIGE FEHLER

- Mit Rumpfdrehung oder Schwung zusätzlichen Weg holen
- Die Schulter passiv hängen lassen oder den Rücken einrunden
- Die Hantel zu hoch zur Schulter statt nach hinten zur Hüfte ziehen