LATZUG

Beim Latzug ziehst du die Stange aus einer kontrollierten Streckung vor dem Körper zur oberen Brust.
Die Grundausführung nutzt einen moderat breiten Obergriff und trainiert vor allem den Latissimus.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Breiter Rückenmuskel	Kabelzug	Anfänger	Mehrgelenkige Übung



1 STARTPOSITION

Du sitzt fixiert unter der Rolle und hältst die Stange mit gestreckten Armen über dem Kopf.



2 HERUNTERZIEHEN

Führ die Ellenbogen nach unten und leicht nach hinten, die Stange läuft vor dem Gesicht.



3 UNTERE POSITION

Die Stange ist vor der oberen Brust, bevor du sie kontrolliert nach oben führst.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Fixierung so ein, dass du sicher sitzt und bei der Zugbewegung nicht aus dem Sitz gehoben wirst.
2. Greif die Latzugstange moderat breiter als die Schultern.
3. Richte den Brustkorb auf und lehn dich leicht zurück.
4. Führ die Ellenbogen nach unten und leicht nach hinten, während die Stange vor dem Gesicht Richtung obere Brust läuft.
5. Beende den Zug, bevor du für mehr Tiefe stärker nach hinten ausweichen oder einen Brustkontakt erzwingen musst.

WICHTIGE TIPPS

- Sitz und Oberschenkelpolster stabil einstellen
- Moderaten Obergriff als Grundausführung nutzen
- Ellenbogen nach unten führen

HÄUFIGE FEHLER

- Mit Schwung und wechselnder Rücklage ziehen
- Handgelenke knicken beim Ziehen ab
- Griff unnötig breit wählen