



CARDIO

Rudern

make UR move

How to:



Ausgangsposition

- **Körper:** sitzend, Brust raus, Rücken gerade (Hohlkreuz vermeiden)
- **Arme:** leicht gebeugt, Griff am T-Stück
- **Füße:** in Schlaufen



Zugphase

- **Ausatmung:** Beine strecken und Griff kontrolliert Richtung Bauchnabel ziehen
- Schultern bleiben hinten
- Oberkörper ist leicht nach hinten gelehnt



Endposition

- Ellenbogen sind hinter dem Körper
- Schulterblätter werden zusammengezogen

Rückbewegung

- **Einatmung:** T-Griff langsam zurückführen bis Arme fast gestreckt sind und gleichzeitig Beine beugen

Wichtig:

- nicht aus Oberkörper reißen → Rumpf bleibt unter Spannung
- gerader Rücken statt Rundrücken
- kein Schwungholen mit dem gesamten Oberkörper
- Ellenbogen nah am Körper führen