

GYM

Rücken-Geräte &  
Pull-up-Maschine

make UR move



# Rücken-Geräte

## PULL-DOWN



### STARTPOSITION

- SITZHÖHE EINSTELLEN, DASS OBERSCHENKEL FEST UNTER DEM POLSTER FIXIERT SIND
- STANGE ETWAS WEITER ALS SCHULTERBREIT IM OBERGRIFF GREIFEN (HANDFLÄCHEN ZEIGEN NACH VORNE)
- AUFRECHTER SITZ, LEICHTES HOHLKREUZ, BRUST RAUS, ARME FAST GESTRECKT



### BEWEGUNG

- SCHULTERBLÄTTER NACH UNTEN ZIEHEN, DANN STANGE KONTROLLIERT ZUR OBEREN BRUST FÜHREN, DABEI AUSATMEN
- ELLENBOGEN ZIEHEN NACH UNTEN-INNEN, NICHT NACH HINTEN
- ENDPOSITION: STANGE KURZ VOR DER BRUST STOPPEN, KURZ HALTEN



### RÜCKKEHR

- GEWICHT LANGSAM UND KONTROLLIERT NACH OBEN FÜHREN, OHNE DIE MUSKELSPANNUNG KOMPLETT ZU VERLIEREN, DABEI EINATMEN

### TIPPS & VARIATIONEN:

- **KEIN SCHWUNG:** OBERKÖRPER BLEIBT STABIL, KEIN REISSEN AUS DEM RÜCKEN
- **ELLENBOGEN:** SEITLICH AM KÖRPER VORBEIFÜHREN
- **RÜCKEN-FOKUS:** DAUMEN WEGLASSEN (OFFENER GRIFF), UM BIZEPS ZU ENTLASTEN UND DEN LATISSIMUS STÄRKER ZU TREFFEN
- **GRIFFVARIANTE:** NEBEN BREITEN OBERGRIFF IST EIN ENGER UNTERGRIFF MÖGLICH, UM DEN BIZEPS STÄRKER ZU INVOLVIEREN

# Rücken-Geräte

## LOW-ROW



### STARTPOSITION

- BRUSTPOLSTER SO EINSTELLEN, DASS DIE ARME BEI AUFRECHEM SITZ FAST GESTRECKT SIND
- MEIST ENGER GRIFF (NEUTRAL, HANDFLÄCHEN ZUEINANDER) ÜBLICH, UM DEN UNTEREN LATISSIMUS ZU AKTIVIEREN, ODER UNTERGRIFF (HANDFLÄCHEN NACH OBEN) FÜR STÄRKERE BIZEPS-BETEILIGUNG



### BEWEGUNG

- ELLENBOGEN NACH HINTEN ZIEHEN, BRUST BLEIBT AM POLSTER
- SCHULTERBLÄTTER AKTIV ZUSAMMENZIEHEN, DABEI AUSATMEN



### RÜCKKEHR

- GEWICHT LANGSAM UND KONTROLLIERT ZURÜCKFÜHREN, DABEI EINATMEN
- LATISSIMUS SPÜRBAR DEHNEN, OHNE DEN UNTEREN RÜCKEN RUND ZU MACHEN

### VARIATION:

**EINARMIGE AUSFÜHRUNG:** ERMÖGLICHT EINEN GRÖßEREN BEWEGUNGSUMFANG (ROM) UND EINE STÄRKERE KONTRAKTION DES LATISSIMUS, DA DER KÖRPER LEICHT ZUR SEITE GEFREHT WERDEN KANN

# Pull-up-Maschine



## STARTPOSITION

- GEWICHT EINSTELLEN, DAS ENTLASTET (JE HÖHER DAS GEWICHT, DESTO EINFACHER DIE ÜBUNG)
- AUF PLATTFORM TRETEN, OBERE GRIFFE ETWAS BREITER ALS SCHULTERBREIT UMFASSEN
- KNIE AUF POLSTER SETZEN, WÄHREND MAN SICH AN GRIFFEN FESTHÄLT
- MIT FAST GESTRECKTEN ARMEN HÄNGEN, RUMPF ANGESPANNT, BRUST RAUS



## BEWEGUNG

- KONTROLLIERT NACH OBEN ZIEHEN, BIS DAS KINN ÜBER DEN GRIFFEN/STANGE IST, DABEI AUSATMEN
- OBERSTE POSITION: BRUST ZUR STANGE FÜHREN, SCHULTERN UNTEN LASSEN



## RÜCKKEHR

- LANGSAM UND KONTROLLIERT ABLASSEN, UM DEHNUNG ZU NUTZEN, DABEI EINATMEN

## TIPPS:

- **SCHULTERN AKTIV:** SCHULTERBLÄTTER AKTIV NACH HINTEN UND UNTEN ZIEHEN, BEVOR MAN SICH HOCHZIEHT, UM VERLETZUNGSFREI ZU TRAINIEREN
- **KEIN SCHWUNG**
- **HALTUNG:** BLICK NACH VORNE, NICHT AUF DIE BRUST