

Latziehen zur Brust

Date : 4. Oktober 2014

Latziehen zur Brust – Übungsausführung, Varianten, häufige Fehler

Das Latziehen zur Brust ist eine hervorragende Übung, um freie Klimmzüge vorzubereiten. Durch die Variabilität des Gewichtes können Sie sich sehr gut aufbauend an Ihr eigenes Körpergewicht heran arbeiten.

Latziehen zur Brust – Die Übungsausführung

Für die Grundform des Latziehens zur Brust benötigen Sie einen Latzug-Gerät. Setzen Sie sich auf die Bank des Gerätes und stellen Sie die Beine fest auf den Boden. Setzen Sie sich aufrecht hin und bringen Sie eine Grundspannung in den Bauch, die während der ganzen Trainingseinheit erhalten bleibt.

Ergreifen Sie nun die Latzugstange außen im breiten Obergriff. Die Hände zeigen beim Greifen mit den Handflächen nach vorn. Lehnen Sie sich leicht nach hinten, um die Zugstange am Kopf vorbei zur Brust ziehen zu können. Die Arme sind in der Ausgangsstellung leicht gebeugt. Die Bewegungsausführung sieht dann so aus:

1. Ziehen Sie die Stange in einer gleichmäßig fließenden Bewegung zum Brustbein. Atmen Sie dabei aus.
2. Lassen Sie das Gewicht im selben Tempo während des Einatmens wieder herunter, setzen Sie es jedoch bis zum Ende eines Satzes nicht ganz ab.

Schwierigkeitsgrad: niedrig

Übungsform: Multigelenkübung

Level: Anfänger

Studio notwendig: ja (oder Home-Center mit Latzug)

Benötigte Ausrüstung: Latzug-Maschine

Die trainierte Muskulatur

Die Zielmuskulatur liegt vor allem auf dem oberen bis zum mittleren Rücken mit dem

Schwerpunkt auf Kapuzenmuskel und Latissimus. Bei richtiger Übungsausführung können Sie die angesprochenen Bereiche sehr genau spüren. Die Armmuskulatur arbeitet hier nur unterstützend. Vor allem Frauen spüren dabei auch die Greifmuskulatur des Unterarms, da sie meist weniger Griffkraft haben und die großen Muskelgruppen des Rückens auch bei Frauen höhere Gewichte bewegen können.

Latziehen zur Brust – Varianten

Das Latziehen im Sitzen am Gerät lässt sich vielfältig variieren, indem Sie die **verschiedenen Zugstangen und -griffe** im Studio nutzen und/ oder die Griffweite variieren.

Die häufigste Variante ist der **enge Griff** mit zum Körper gewandten Handflächen. Er spricht neben der Rückenmuskulatur auch Bizeps und Armbeuger stark an.

Latziehen zum Nacken – Häufige Fehler

Vermeiden Sie es den Latzug durch Schwingen mit dem Oberkörper abzufälschen. Halten Sie daher die Bauchspannung während der Übung und lassen Sie den Oberkörper fest.

Vor allem bei noch ungeübten Athleten sieht man häufiger durchgestreckte Arme am oberen Wendepunkt der Übung. Achten Sie darauf, dass Ihre Ellenbogen immer leicht gebeugt bleiben. So erhalten Sie die Grundspannung für die Übung.

Ebenfalls ein typischer Anfängerfehler ist das Aushängen der Schultern. Ähnlich wie die Ellenbogen sollten sie eine Grundspannung behalten. Lassen Sie die Schultern also soweit wie möglich unten, wenn Sie das Gewicht wieder herunter lassen.

Vor allem, wenn das Gewicht an die Leistungsgrenzen geht, neigen manche Athleten zum Ziehen mit Schwung. Achten Sie daher auch bei den letzten Wiederholungen und besonders schweren Gewichten, auf eine gleichmäßige, langsame und fließende Bewegung.