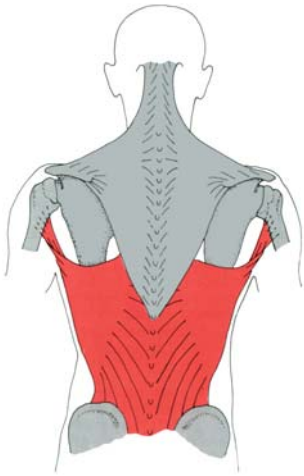
- **Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)**

Funktionell-anatomische Grundlagen

Der breite Rückenmuskel gehört zu den großen Muskelns des Körpers. Er prägt das Relief des Rückens und verleiht ihm die V-Form („das breite Kreuz"). Der breite Rückenmuskel nimmt von den bisher beschriebenen Rückenmuskel insofern eine Sonderstellung ein, da sich seine Funktionen auf das Schultergelenk und nicht direkt auf die Wirbelsäule oder die Schulterblätter beziehen.

Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)



Ursprung:
- 6. Brust- bis 5. Lendenwirbel
- Kreuzbein, Beckenkamm, untere Rippen

Ansatz:
- Kleinhöckerleiste (crista tuberculum minoris, a) an der Vorderseite des Oberarmknochens

Funktion:
- Rückführung (Retroversion) des Armes zusammen mit dem hinteren Teil des Deltamuskels (pars spinalis), senkt auch den erhobenen Arm nach unten
- Adduktion
- Innenrotation

Abb. 26: Breiter Rückenmuskel (modifiziert nach Weineck 2002).

Übungen für das Training des breiten Rückenmuskels

Latissimus-Ziehen von oben gegen imaginären Widerstand

- In der Ausgangsstellung befinden sich die Arme in Hände-hoch-Stellung, die Hände sind zu Fäusten geballt.
- Aus dieser Position werden die Arme mit voller Kraft ganz langsam nach unten gezogen, bis die Ellenbogen am Körper sind. Dabei stellt der Trainierende sich vor, er würde ein ganz schweres Gewicht nach unten in den Nacken ziehen.

- Ausatmung beim Zug nach unten.
- Variante: mit Stab

Rudern im Stand oder Sitz gegen imaginären Widerstand

- Einarmiges oder beidarmiges Rudern im Sitzen oder im Stand; die Ellbogen liegen eng am Körper.
- Die Arme unter großer Muskelspannung maximal nach hinten drücken. Dabei stellt sich der Trainierende vor, dass er ein ganz schweres Gewicht zieht.

Rudern im Sitz statisch

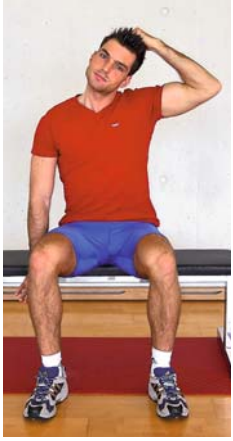
- Sitz z. B. auf einer Stuhlkante, die Hände umfassen fest die Knie.
- Der Oberkörper ist mit geradem Rücken leicht nach vorne geneigt.
- Maximaler Zug der Hände gegen die Knie und maximaler Zug der Ellenbogen nach hinten.
- Da diese Übung statisch ist, muss auf eine regelmäßige Atmung geachtet werden.

Rückwärtiges Armdrücken in Rückenlage

- In der Rückenlage werden die Beine etwas gebeugt und die Fußspitzen angezogen.
- Die Ellbogen liegen neben dem Körper und pressen in den Boden.
- Heben des Körpers bzw. Rumpfes durch Druck der Ellbogen gegen den Boden.

Hals- und Nackenmuskulatur

Kopfseitneigen



- Im Sitz oder Stand, Kopf zur Seite neigen.
- Eine Hand wird über den Kopf gelegt; so kann der Zug etwas verstärkt werden. Bei fehlendem Körpergefühl kann die Dehnung auch über Zug am Gegenarm hinter dem Rücken erfolgen.
- Schulter der zu dehnenden Seite aktiv nach unten drücken bis die Dehnung in der seitlichen Halsmuskulatur spürbar wird. Die Dehnung kann ggf. durch den Griff an der Bank unterstützt werden.
- Variation: Kinnspitze der zu dehnenden Seite etwas nach oben drehen und zum Gegenarm schauen.

Kopfvorneigen

- Im Sitz oder Stand, Kopf über das „Doppelkinn“ nach vorne neigen bis eine Dehnung in der hinteren Hals- und Nackenmuskulatur spürbar wird.
- Die Dehnung kann etwas verstärkt werden, indem die hinter dem Kopf verschränkten Hände leichten Druck auf den Hinterkopf ausüben.

Rückenmuskulatur (M. erector spinae)

- Sitz auf einem Stuhl oder auf dem Boden.
- Oberkörper nach vorne beugen und Rücken ganz runden, bis eine Dehnung vor allem im unteren Rücken spürbar wird.

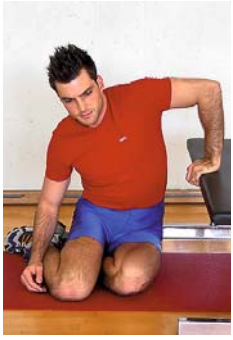
- Ein leichter Zug der Hände an den Knöcheln kann die Dehnung verstärken.
- Beim Aufrichten auf den Oberschenkeln abstützen.

Brustmuskulatur (M. pectoralis major)

- Oberarm etwas höher als waagerecht halten, Unterarm und Kleinfingerkante der Hand an eine Kante oder Wand anlegen.
- Drehung des Rumpfes vom Arm weg und in Richtung Boden „tief schrauben“, bis einen Dehnung in der Brustmuskulatur spürbar wird.
- Variation der Griffhöhe (Arm-Rumpf-Winkel kleiner bzw. gleich 90°) – hierdurch erfolgt die Dehnung unterschiedlicher Anteile der Brustmuskulatur.

- Im Sitz oder Stand die Arme rück-hoch-ziehen; die Handflächen zeigen nach oben.
- Der Zug wird durch die Anspannung der oberen Rückenmuskulatur so weit verstärkt, bis eine Dehnung in der Brustmuskulatur spürbar wird (= Methode der Dauerdehnung unter Anspannung der Antagonisten).

Seitlicher Rumpfbereich (vor allem M. quadratus lumborum)



- Neben die Fersen absetzen und sich mit dem Arm der zu dehnenden Seite nach oben abstützen bis eine Dehnung im seitlichen Rumpfbereich spürbar wird. Ist keine Möglichkeit für das Abstützen vorhanden, wird der Arm der zu dehnenden Seite gestreckt über dem Kopf zur Gegenseite geführt.