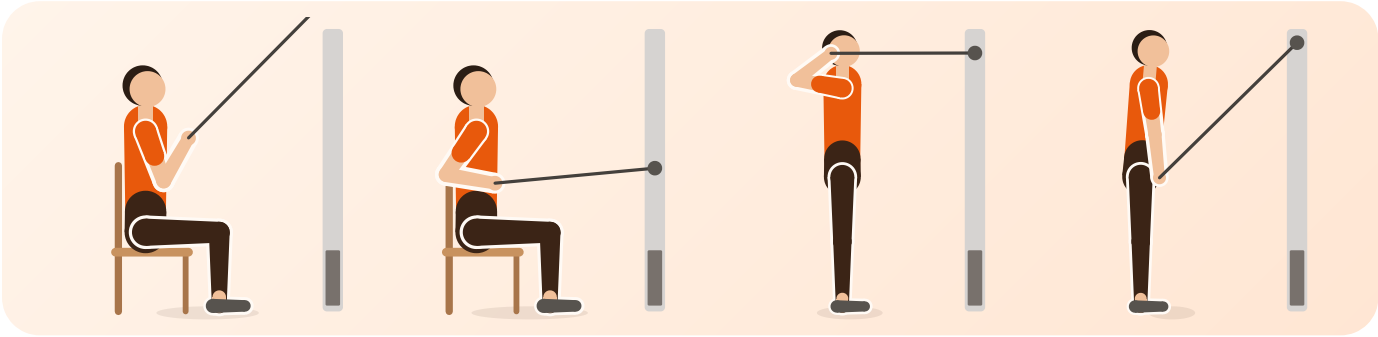
Kabelzug Übungen
8 Übungen für den ganzen Körper

Der Kabelzug ist das vielseitigste Gerät im Fitnessstudio: gleichmäßiger Widerstand in jeder Position und viele Winkel. Diese 8 Übungen decken Rücken, Brust, Schultern, Arme und Rumpf ab – mit Bildern und zwei Trainingsplänen.



Warum am Kabelzug trainieren?

Anders als bei Hanteln wirkt der Widerstand am Kabel in jeder Phase der Bewegung. Das macht viele Übungen gleichmäßiger und gelenkschonender.

Über die Höhe der Umlenkrolle kannst du den Winkel frei wählen – ideal für Einsteiger, Reha und gezieltes Muskeltraining.

Einstellung

- **Oben:** Latziehen, Trizepsdrücken, Holzhacker
- **Mitte:** Face Pull, Brustpresse, Rudern
- **Unten:** Bizepscurl, Seitheben
- Gewicht so wählen, dass die letzten 2 Wiederholungen schwer, aber sauber sind

Die 8 Übungen

1	Latziehen	S. 2
2	Rudern am Kabel	S. 2
3	Trizepsdrücken	S. 2
4	Bizepscurl am Kabel	S. 2
5	Face Pull	S. 3
6	Brustpresse stehend	S. 3
7	Holzhacker	S. 3
8	Seitheben am Kabel	S. 3

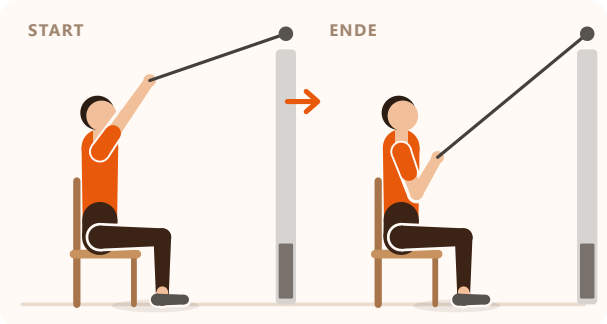
Kurz zur Sicherheit: Prüfe vor jedem Satz, ob Griff und Karabiner fest sitzen, und lass das Gewicht nie unkontrolliert zurückfallen. Bei Schulter-, Ellbogen- oder Rückenproblemen vorher ärztlich abklären.

Rücken und Arme

1 Latziehen

3 × 10–12

Trainiert: breiter Rückenmuskel, Bizeps



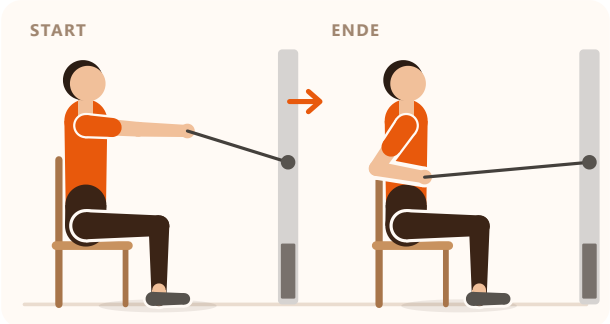
1. Setz dich unter den Zug, die Oberschenkel unter dem Polster.
2. Greif die Stange breit und zieh sie zur oberen Brust.
3. Langsam nach oben lassen, bis die Arme gestreckt sind.

Achte darauf: Nicht hinter den Kopf ziehen und nicht nach hinten lehnen.

2 Rudern am Kabel

3 × 10–12

Trainiert: oberer Rücken, hintere Schulter



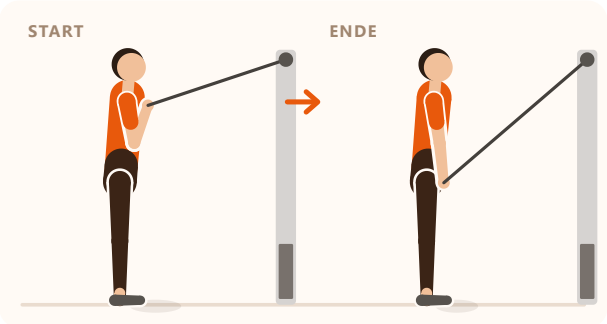
1. Aufrecht sitzen, Füße stehen fest.
2. Griff zum Bauch ziehen, die Ellbogen eng am Körper.
3. Schulterblätter zusammen, dann langsam zurück.

Achte darauf: Der Oberkörper bleibt ruhig – nicht mit Schwung arbeiten.

3 Trizepsdrücken

3 × 12

Trainiert: Trizeps



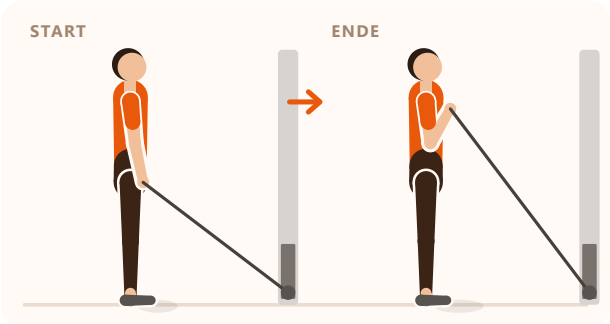
1. Vor den oberen Zug stellen, Seil oder Stange greifen.
2. Die Ellbogen liegen am Körper, nur die Unterarme bewegen sich.
3. Nach unten strecken und langsam zurück.

Achte darauf: Die Ellbogen bleiben an Ort und Stelle.

4 Bizepscurl am Kabel

3 × 12

Trainiert: Bizeps



1. Vor den unteren Zug stellen, Stange im Untergriff.
2. Zu den Schultern beugen.
3. Langsam strecken.

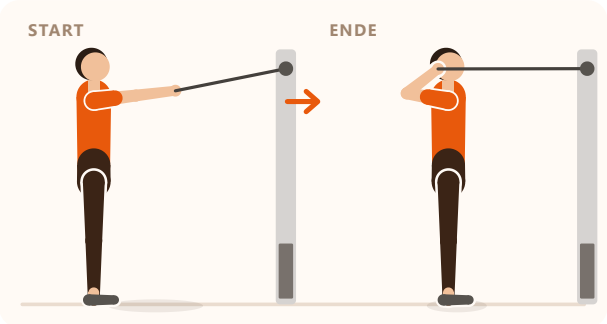
Achte darauf: Das Kabel hält die Spannung auch unten – ein Vorteil gegenüber Hanteln.

Schultern, Brust und Rumpf

5 Face Pull

3 × 15

Trainiert: hintere Schultern, Haltung



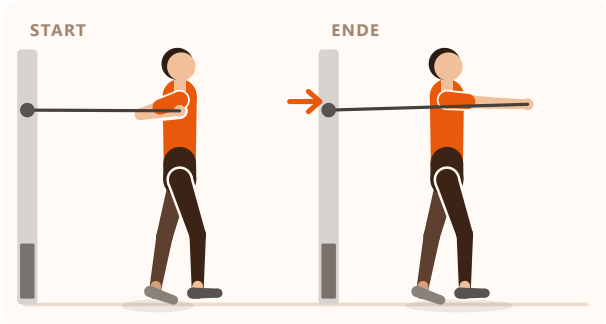
1. Seilgriff auf Kopfhöhe einstellen.
2. Zum Gesicht ziehen, die Ellbogen gehen hoch und nach außen.
3. Langsam zurück.

Achte darauf: Leichtes Gewicht, saubere Bewegung – gut für gesunde Schultern.

6 Brustpresse stehend

3 × 12

Trainiert: Brust, vordere Schulter, Trizeps



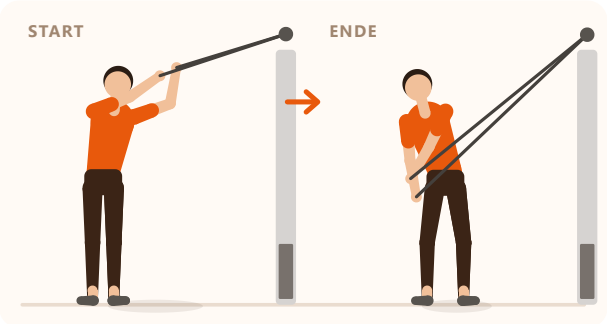
1. Mit dem Rücken zum Zug in Schrittstellung stehen, Griffe auf Brusthöhe.
2. Nach vorn drücken, bis die Arme fast gestreckt sind.
3. Langsam zurück.

Achte darauf: Bauch anspannen, damit der Oberkörper nicht nach vorn kippt.

7 Holzhacker

3 × 10 je Seite

Trainiert: schräge Bauchmuskeln, Rumpf



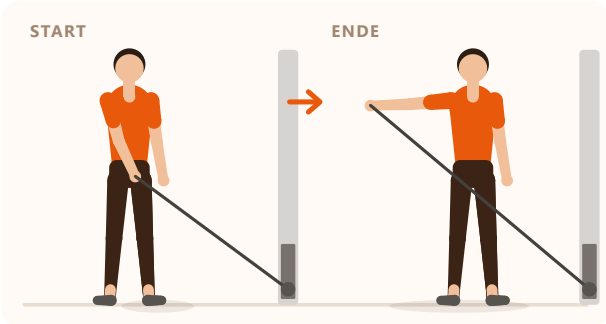
1. Seitlich zum oberen Zug stehen, Griff mit beiden Händen.
2. Diagonal nach unten zur gegenüberliegenden Hüfte ziehen und dabei den Oberkörper drehen.
3. Kontrolliert zurück.

Achte darauf: Die Drehung kommt aus dem Rumpf, die Arme bleiben fast gestreckt.

8 Seitheben am Kabel

3 × 12 je Seite

Trainiert: seitliche Schulter



1. Seitlich zum unteren Zug stehen, Griff mit der äußeren Hand vor dem Körper.
2. Arm seitlich bis Schulterhöhe heben.
3. Langsam senken. Seite wechseln.

Achte darauf: Leichtes Gewicht – die Schulter bleibt unten.

Zwei Kabelzug-Pläne

2–3-mal pro Woche

Plan A · Oberkörper komplett

Übung	Sätze × Wdh.
Latziehen	3 × 10–12
Brustpresse stehend	3 × 12
Rudern am Kabel	3 × 10–12
Face Pull	3 × 15
Trizepsdrücken	2 × 12
Bizepscurl	2 × 12

Plan B · Rücken, Schultern, Rumpf

Übung	Sätze × Wdh.
Rudern am Kabel	3 × 12
Latziehen	3 × 10
Seitheben am Kabel	3 × 12 je Seite
Face Pull	3 × 15
Holzhacker	3 × 10 je Seite

Pausen und Tempo

- 60–90 Sekunden zwischen den Sätzen
- 2 Sekunden ziehen, 3 Sekunden zurück
- Am Ende der Bewegung kurz halten

Steigerung

- Erst die Wiederholungen bis zur oberen Zahl
- Dann eine Gewichtsstufe höher
- Alle 6 Wochen Übungen leicht variieren

Trainingsprotokoll · Gewicht × Wiederholungen

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Latziehen						
Rudern am Kabel						
Trizepsdrücken						
Bizepscurl am Kabel						
Face Pull						
Brustpresse stehend						
Holzhacker						
Seitheben am Kabel						