

Frédéric Delavier

# MUSKEL

## Guide

Gezieltes  
Krafttraining  
Anatomie

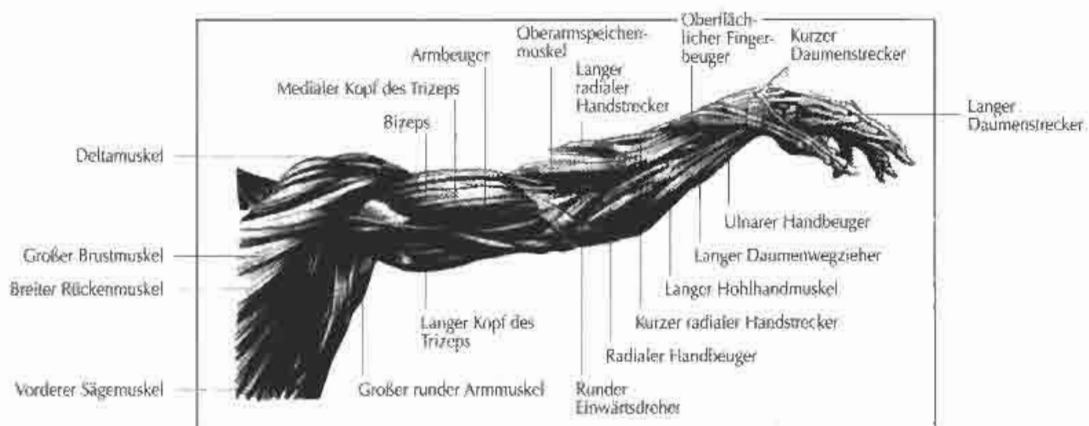


Scanned  
by  
Mark Or

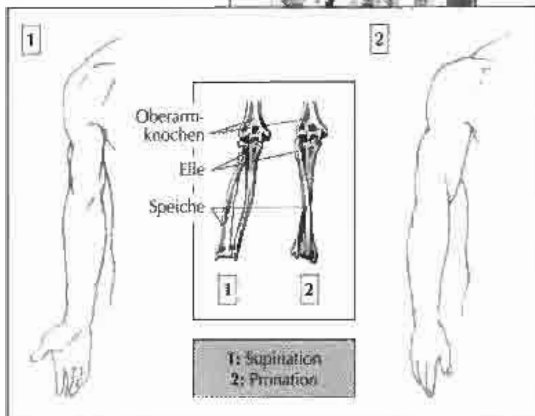
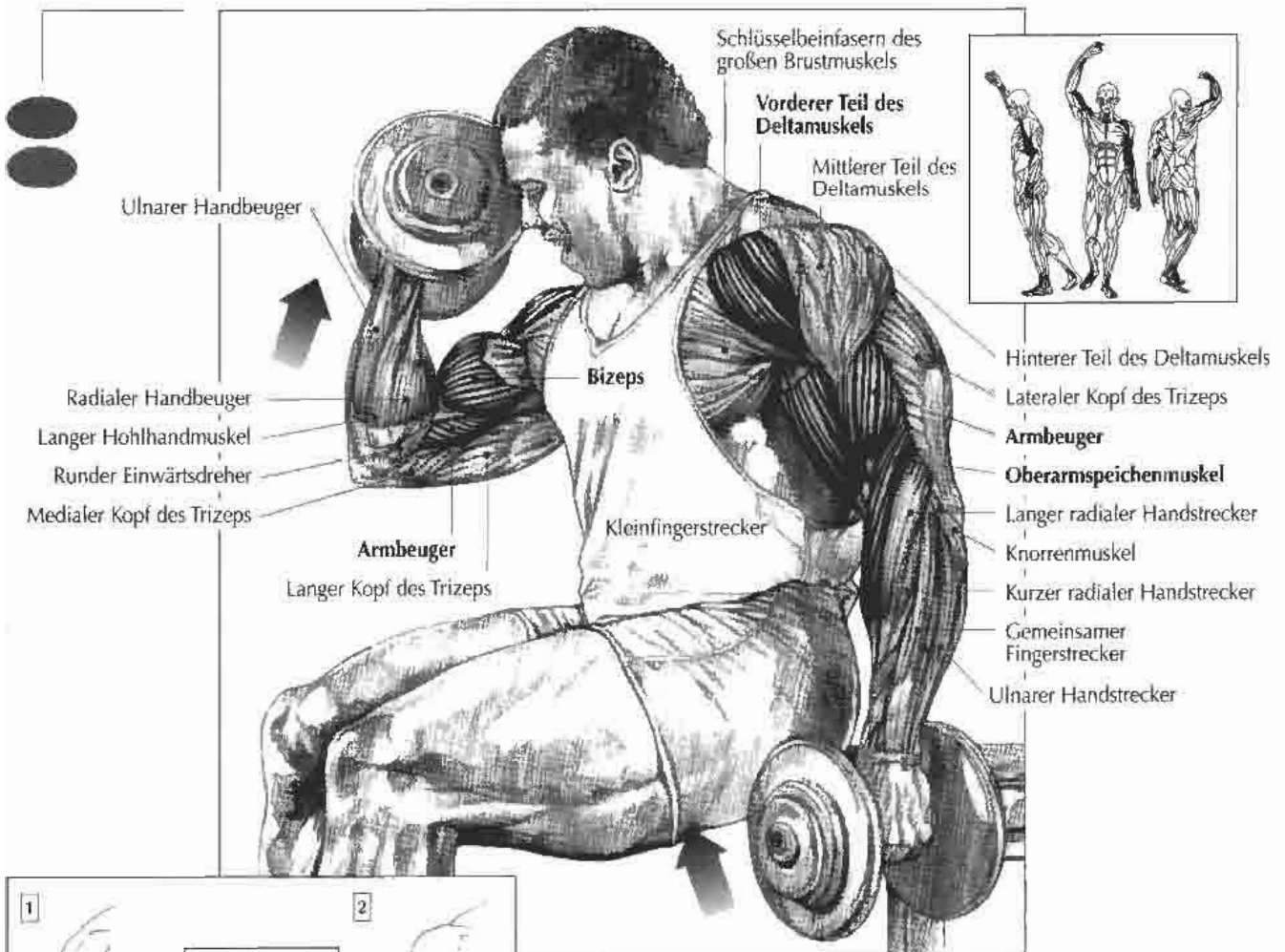
# 1

## DIE ARME

1. Abwechselndes Beugen des Armes mit Handgelenksdrehung und Heben der Ellbogen
2. Abwechselndes Beugen des Armes mit auf den Oberschenkel gestütztem Ellbogen
3. Abwechselndes Beugen des Armes mit der Kurzhantel in »Hammerhaltung«
4. Abwechselndes Armbeugen am tiefen Block
5. Armbeugen am hohen Block
6. Armbeugen mit der Langhantel, mit supinierten Unterarmen
7. Armbeugen am Bizeps-Gerät »Larry Scott«
8. Armbeugen mit der Stange auf der »Larry Scott«-Bank
9. Armbeugen mit der Langhantel, mit pronierten Unterarmen
10. Strecken der Handgelenke mit der Langhantel
11. Beugen der Handgelenke mit der Langhantel
12. Tripezs am hohen Block mit pronierten Unterarmen
13. Trizeps am hohen Block mit supinierten Unterarmen
14. Abwechselndes Strecken der Arme am hohen Block mit supinierten Unterarmen
15. Strecken der Arme mit der Langhantel, auf einer Bank liegend
16. Strecken der Arme mit Kurzhanteln, auf einer Bank liegend
17. Abwechselndes Strecken der Arme mit der Kurzhantel
18. Strecken der Arme mit einer einzigen Kurzhantel im Sitzen
19. Strecken der Arme mit der S-Stange im Sitzen
20. Abwechselndes Strecken der Arme mit der Kurzhantel, Oberkörper nach vorn gebeugt
21. Armstrecken mit Hilfe zweier Bänke



# 1 ABWECHSELNDES BEUGEN DES ARMES MIT HANDGELENKSDREHUNG UND HEBEN DER ELLBOGEN



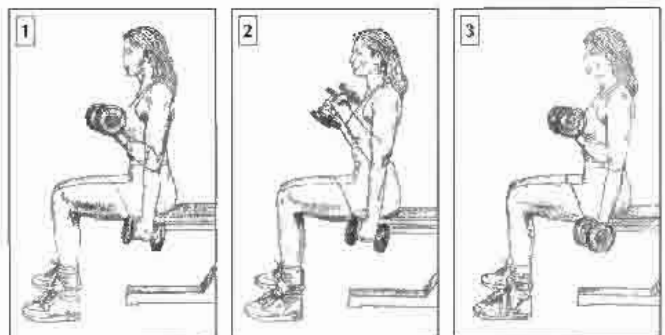
Sie sitzen auf einer Bank und halten in jeder Hand einer Kurzhantel. Die Unterarme sind in halber Pronationsstellung:

- beim Einatmen den Arm beugen und das Handgelenk während der Aufwärtsbewegung nach außen drehen, bevor der Unterarm die Horizontale erreicht;
- die Beugung unter Hebung der Ellbogen beenden und am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung beansprucht den Oberarmspeichenmuskel, den Armbeuger, den Bizeps und den vorderen Teil des Deltamuskels. Der Hakenarmmuskel und die Schlüsselbeinfasern des großen Brustmuskels werden ebenfalls trainiert.

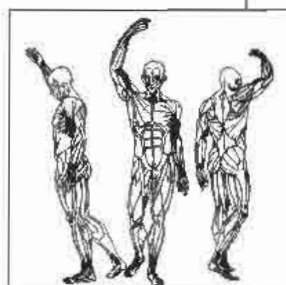
## DREI ARTEN, DIE ARMBEUGER MIT DER HANTEL ZU TRAINIEREN:

- 1: überwiegende Beanspruchung des Bizeps;
- 2: Oberarmspeichenmuskel wird verstärkt trainiert;
- 3: Bizeps und Armbeuger werden besonders beansprucht.

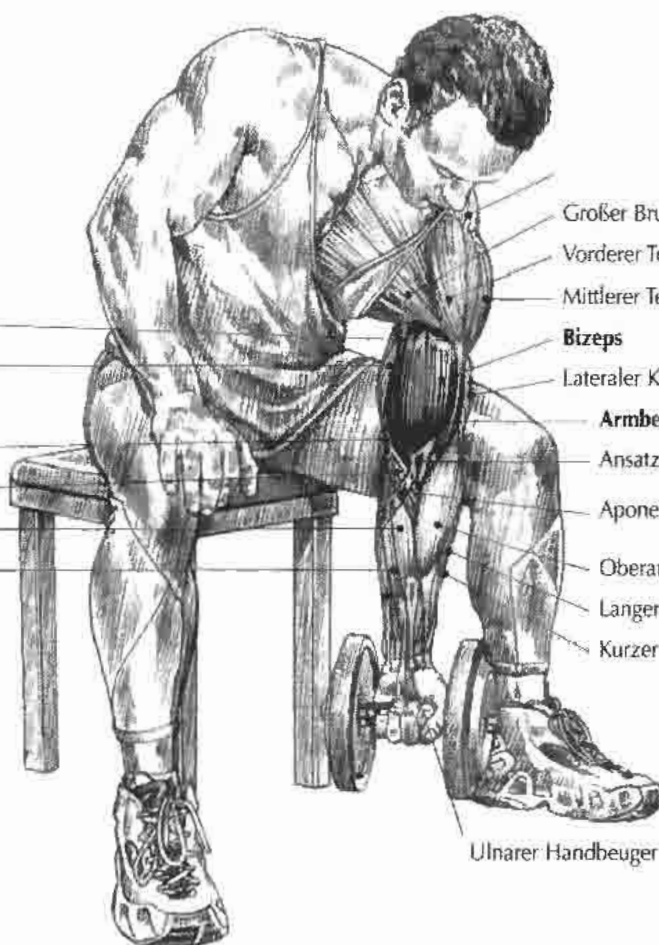


# ABWECHSELNDES BEUGEN DES ARMES MIT AUF DEN OBERSCHENKEL GESTÜTZTEM ELLBOGEN

2

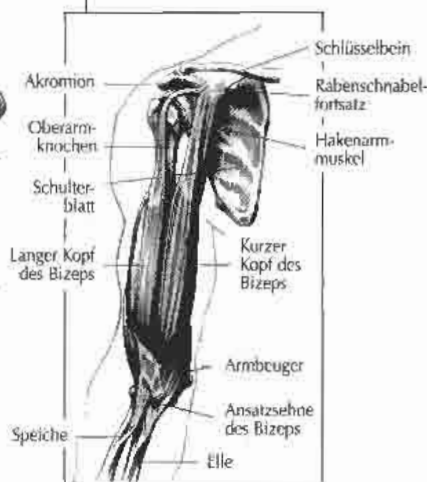


Hakenarmmuskel  
Langer Kopf des Trizeps  
Medialer Kopf des Trizeps  
Runder Einwärtsdreher  
Radialer Handbeuger  
Langer Hohlhandmuskel



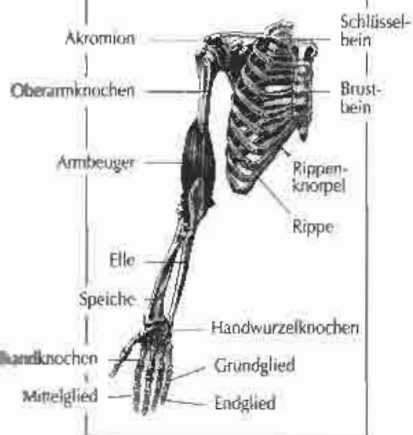
Großer Brustmuskel  
Vorderer Teil des Deltamuskels  
Mittlerer Teil des Deltamuskels  
**Bizeps**  
Lateraler Kopf des Trizeps  
**Armbeuger**  
Ansatzsehne des Bizeps  
Aponeurose des Bizeps  
Oberarmspeichenmuskel  
Langer radialer Handstrecker  
Kurzer radialer Handstrecker

Ulnarer Handbeuger



Auf einer Bank sitzend, halten Sie die Kurzhantel in supinierter Hand. Den Ellbogen stützen Sie an der Oberschenkelinnenseite ab:  
– beim Einatmen den Arm beugen und am Ende der Bewegung ausatmen.  
Diese Übung trainiert vor allem den Bizeps und den Armbeuger; sie erlaubt die genaue Kontrolle von Umfang, Geschwindigkeit und Geradlinigkeit der Muskelkontraktion.

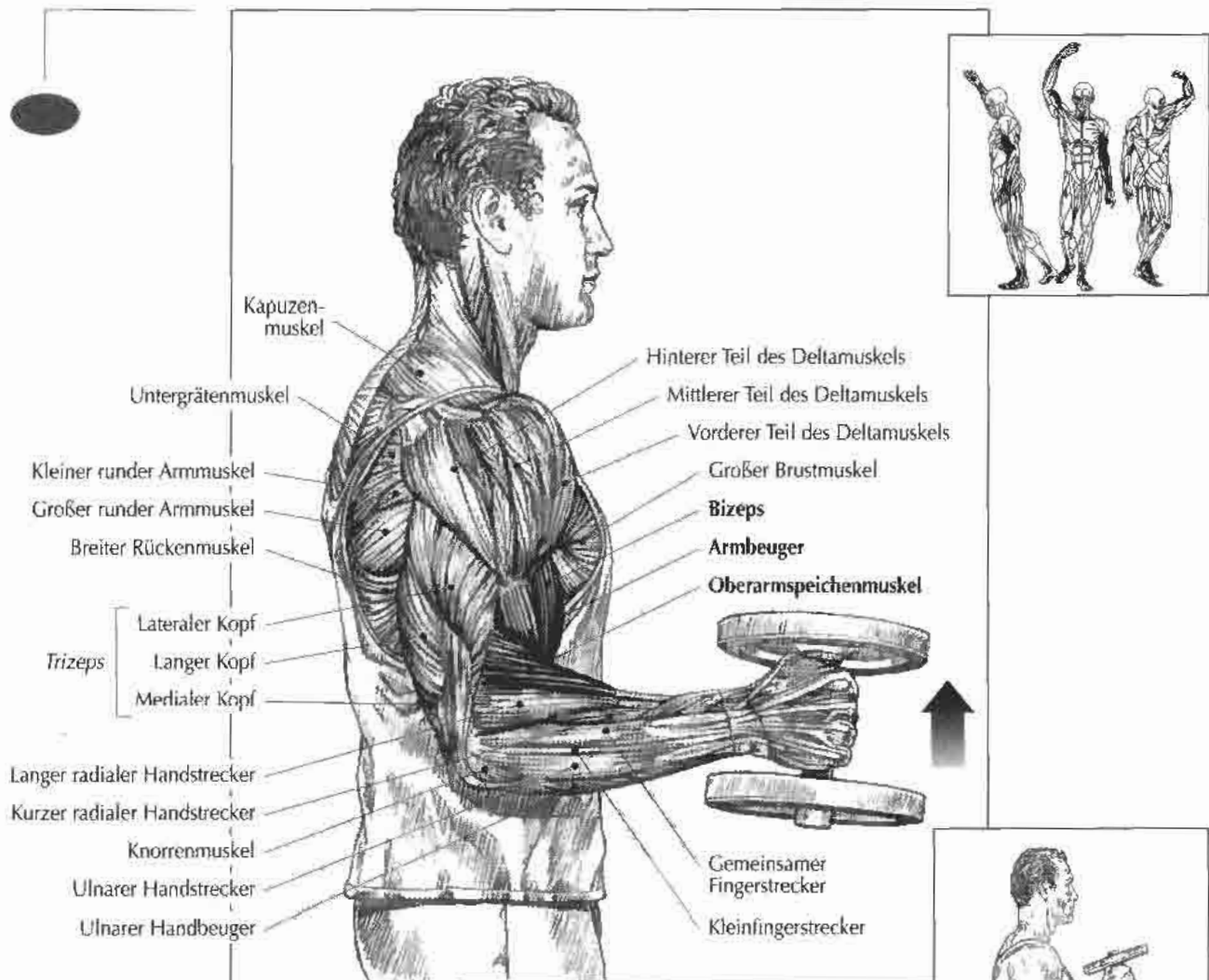
## ARMBEUGER





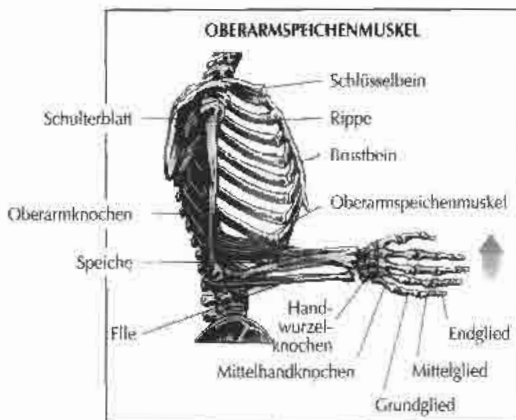
3

# ABWECHSELNDES BEUGEN DES ARMES MIT DER KURZHANTEL IN »HAMMERHALTUNG«



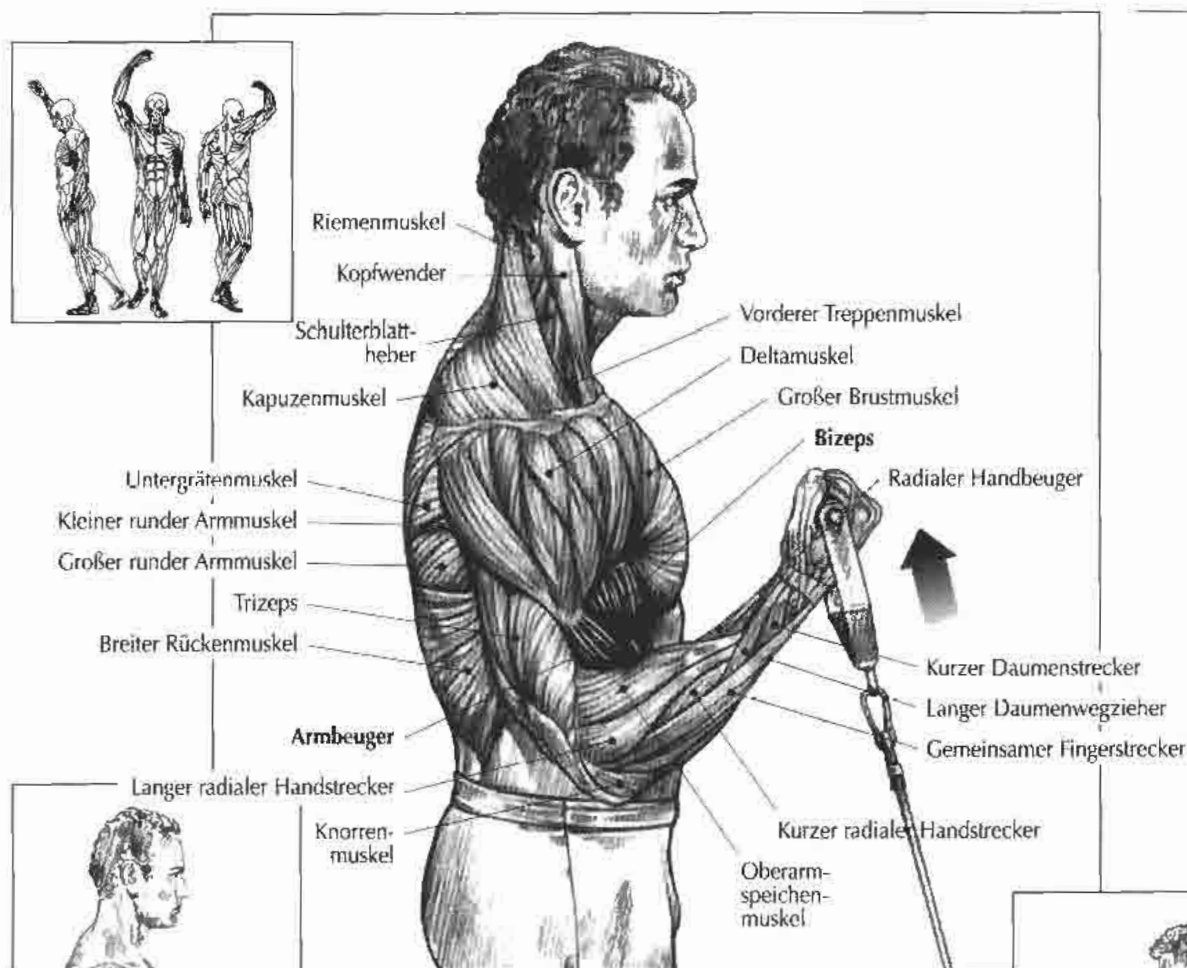
Stehend oder sitzend, den Unterarm in halbpronierter Stellung, halten Sie in jeder Hand eine Hantel:  
– beim Einatmen entweder beide Arme gleichzeitig oder abwechselnd beugen, am Ende der Bewegung ausatmen.

Dies ist die beste Methode zum Aufbau des Oberarmspeichenmuskels. Sie wirkt jedoch auch auf den Bizeps und den Armbeuger sowie in geringerem Ausmaß auf den langen und den kurzen radialen Handstrecker.



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG

## ABWECHSELNDES ARMBEUGEN AM TIEFEN BLOCK

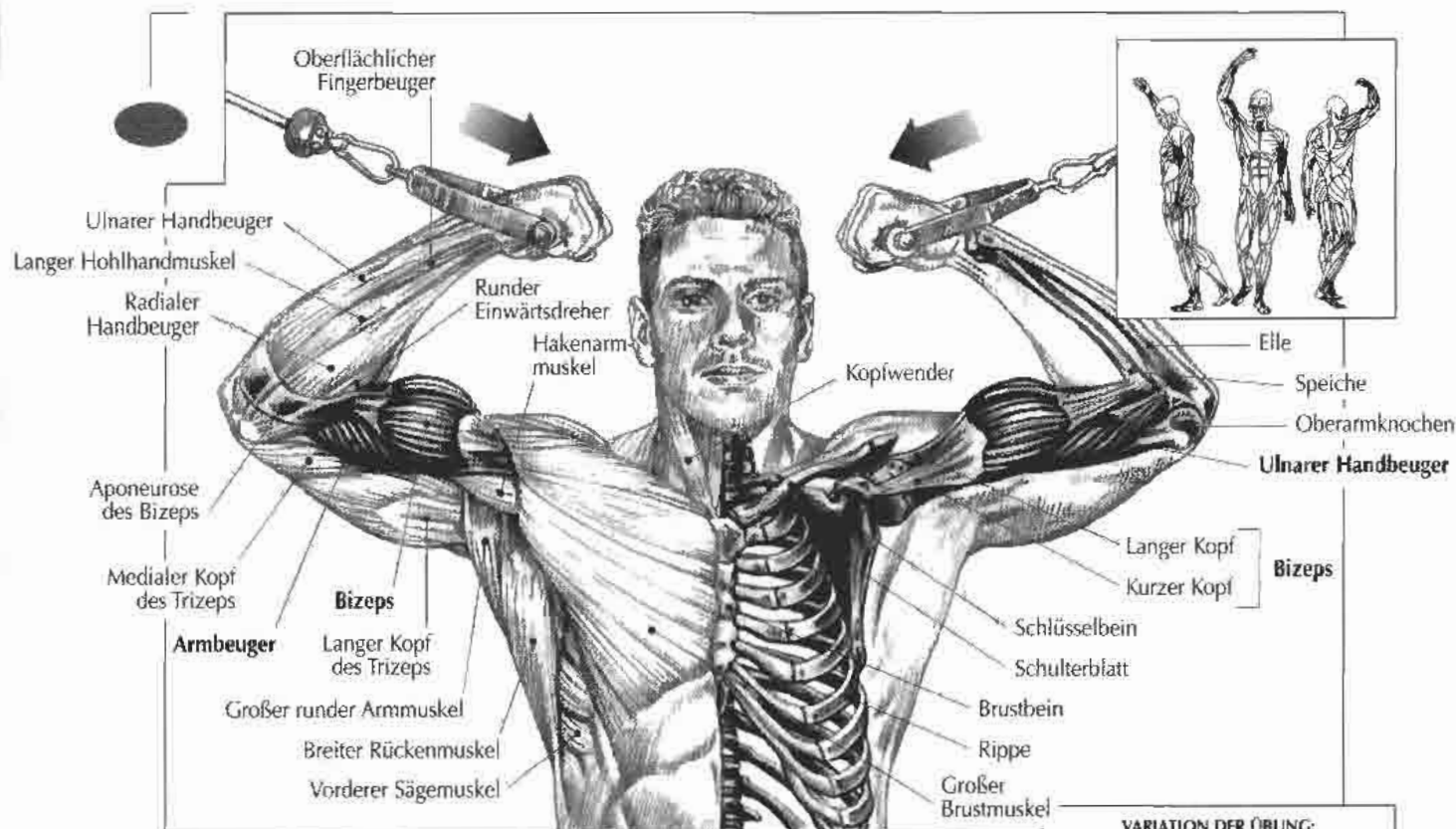


Sie stehen aufrecht vor dem Gerät und umfassen die Griffe von unten:  
– beim Einatmen den Arm beugen und am Ende der Bewegung ausatmen.  
Diese Übung konzentriert die Anstrengung auf den Bizeps und bewirkt eine starke Durchblutung des Muskels.



## 5

## ARMBEUGEN AM HOHEN BLOCK

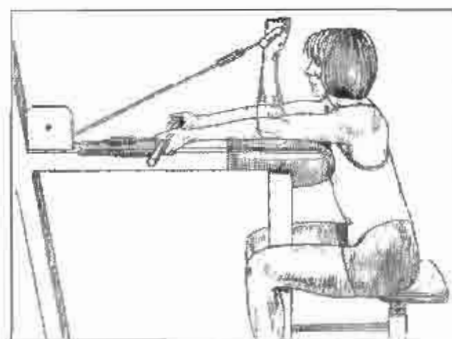


Sie stehen zwischen zwei hohen Blöcken, halten die zur Seite gestreckten Arme waagrecht mit den Handflächen nach oben und umfassen die Haltegriffe:

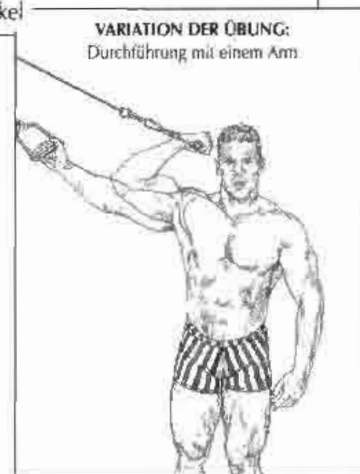
– beim Einatmen die Arme beugen, am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung wird häufig am Ende eines Armtrainings gemacht. Sie baut vor allem den Bizeps und vorrangig dessen langen Kopf auf, da dieser bei den Armen in Kreuzeshaltung besonders gestreckt und gespannt ist. Außerdem wird der Armbeuger trainiert.

Diese Übung darf niemals mit viel Gewicht ausgeführt werden. Das Wesentliche daran ist, sich auf die Kontraktion im inneren Teil des Muskels zu konzentrieren. Die besten Resultate erreicht man mit vielen Wiederholungen.



Das Beugen der Arme an diesem Block oder am Bizeps-Gerät ist hervorragend dazu geeignet, eine gute Durchblutung der Beuger zu verspüren.

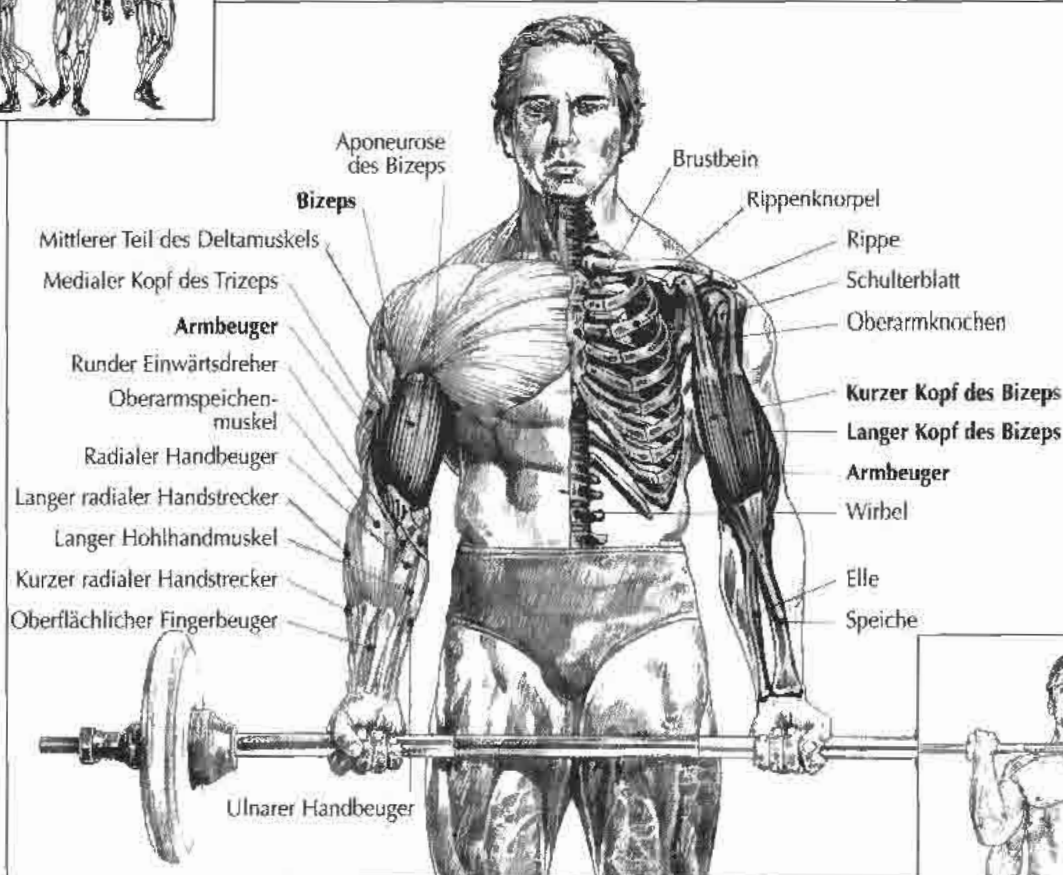


VARIATION DER ÜBUNG:  
Durchführung mit einem Arm



## ARMBEUGEN MIT DER LANGHANTEL, MIT SUPINIERTEN UNTERARMEN

6



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG

Sie stehen aufrecht, den Rücken gerade, und umfassen die Langhantel mit supinierten Händen in etwas mehr als Schulterbreite:

– beim Einatmen behutsam beugen, während Sie durch eine isometrische Anspannung der Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskeln darauf achten, den Oberkörper stabil zu halten. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Durch diese Übung werden vor allem der Bizeps und der Armbeuger gekräftigt, in geringerem Ausmaß aber auch der Oberarmspeichenmuskel, der runde Einwärtsdreher sowie alle Finger- und Handgelenksbeuger.

### Variationen:

Eine Veränderung des Abstands zwischen den Händen variiert die Übungsintensität für die verschiedenen Teile des Bizeps:

– der kurze Teil des Bizeps: Hände weit auseinander;

– der lange Teil des Bizeps: Hände näher beieinander.

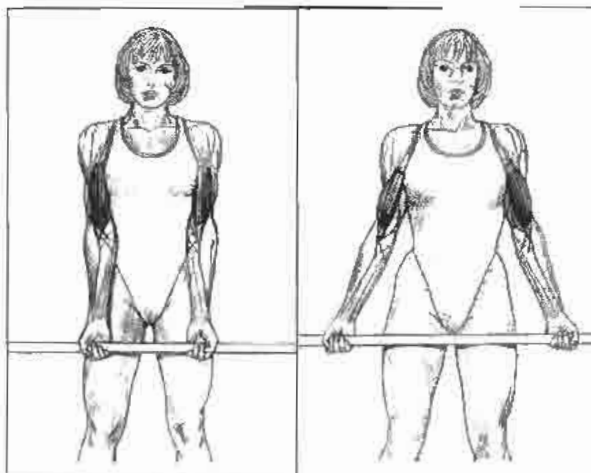
Hebt man am Ende der Beugung die Ellbogen, vergrößert man die Anspannung des Bizeps und trainiert auch den vorderen Teil des Deltamuskels.

Man kann die Armbeugung auch ausführen, indem man sich mit dem Rücken an eine Wand lehnt, ohne sich bei der Übung mit den Schulterblättern davon zu lösen.

### BEUGEN DES ARMES MIT DER LANGHANTEL

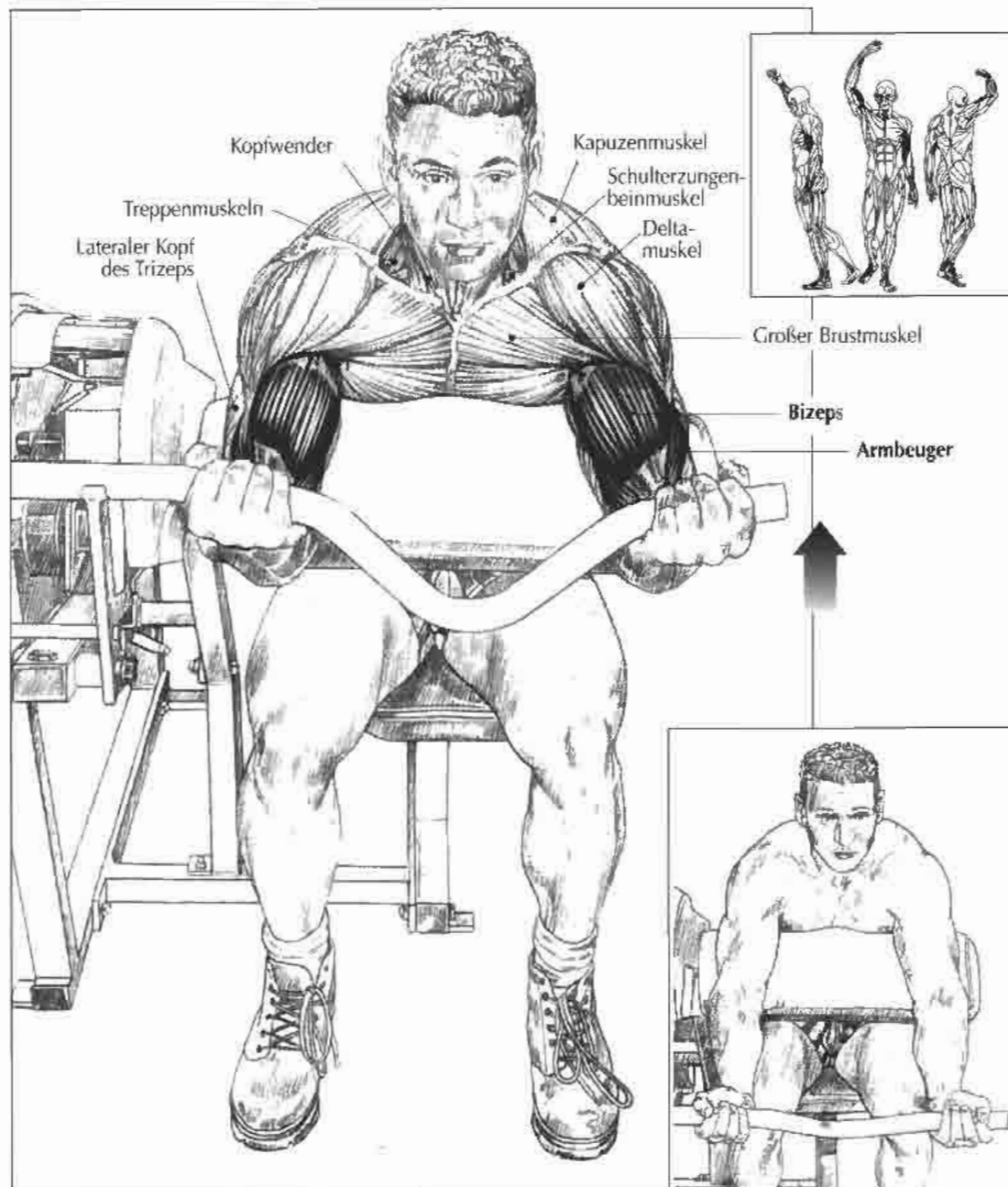
Enger Griff: trainiert vor allem den langen Kopf des Bizeps.

Weiter Griff: beansprucht hauptsächlich den kurzen Kopf des Bizeps.



## 7

## ARMBEUGEN AM BIZEPS-GERÄT »LARRY SCOTT«



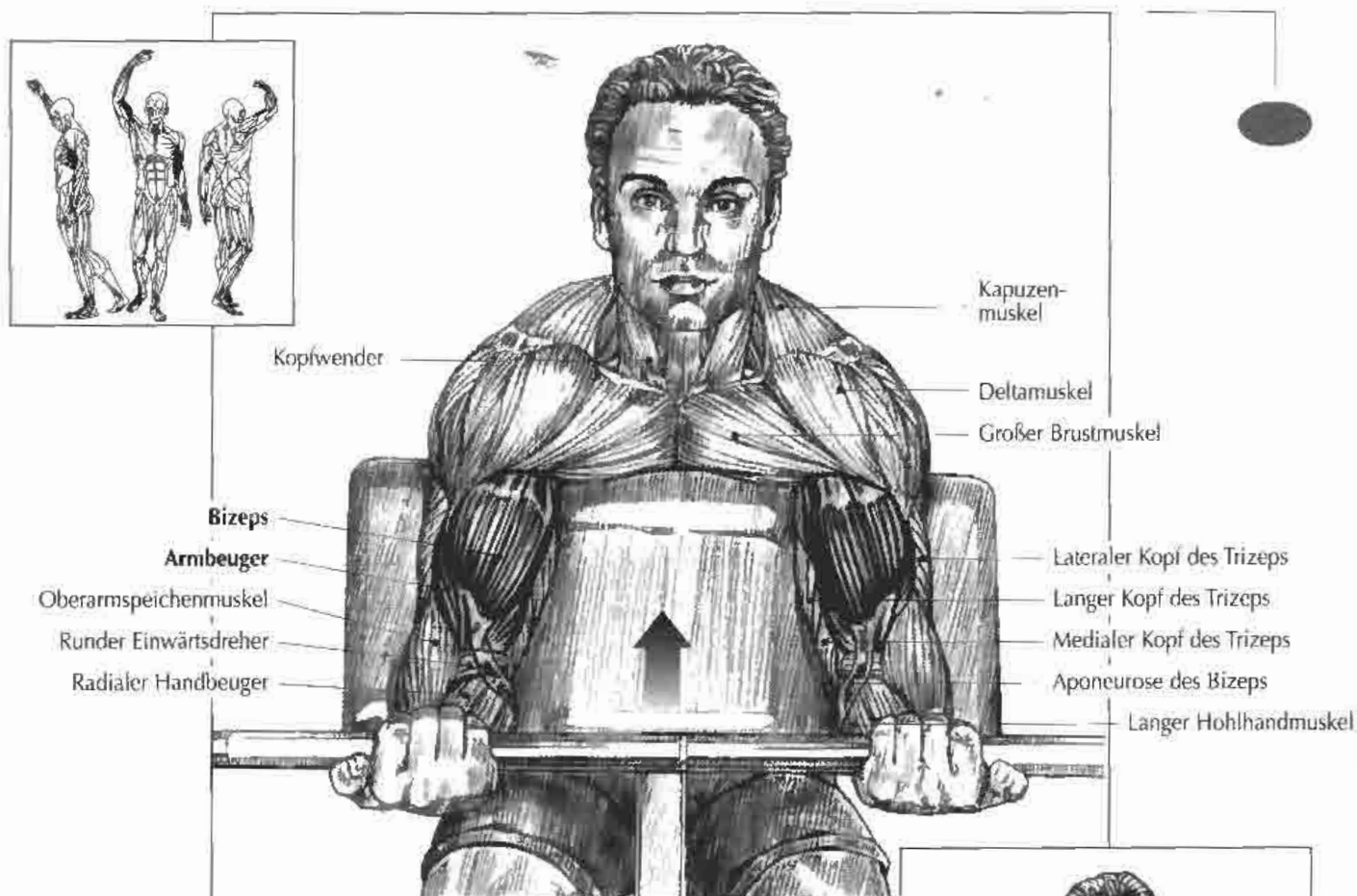
Sie sitzen auf dem Gerät und ergreifen die Stange von unten. Die Arme sind gestreckt, die Oberarme und Ellbogen liegen auf dem Pult:

– beim Einatmen die Arme beugen, am Ende der Bewegung ausatmen.

Dies ist eine der besten Übungen, um die Kontraktion des Bizeps zu spüren. Da die Arme fest auf dem Pult liegen, ist Schummeln ausgeschlossen. Zu Beginn der Beugebewegung ist die Muskelspannung hoch; deshalb sollte man mit geringen Gewichten anfangen, um die Muskeln gut aufzuwärmen, und die Arme auch nicht ganz gestreckt halten, um jedes Risiko einer Sehnenentzündung zu vermeiden.

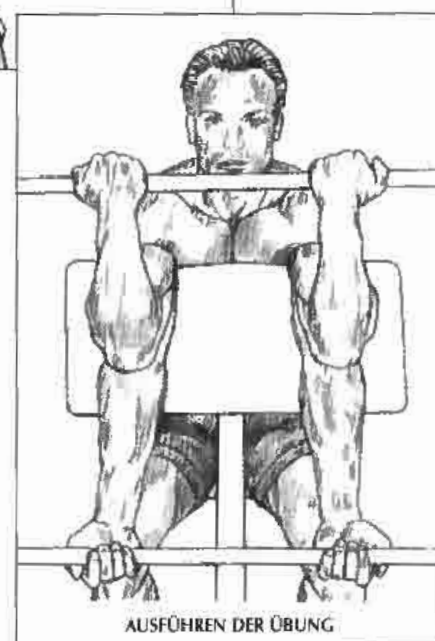
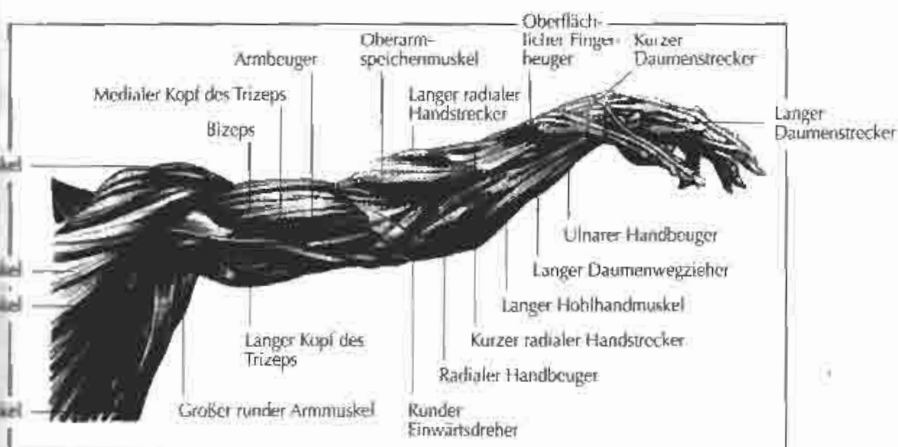
Mit dieser Übung kann man auch den Armbeuger und in geringerem Ausmaß den Oberarmspeichenmuskel und den runden Einwärtsdreher trainieren.

## ARMBEUGEN MIT DER STANGE AUF DER »LARRY SCOTT«-BANK



Diese Übung wird im Stehen oder Sitzen ausgeführt:  
 – beim Einatmen die Arme beugen, am Ende der Anstrengung ausatmen.  
 Dies ist eine der besten Übungen, um den Bizeps isoliert zu trainieren.

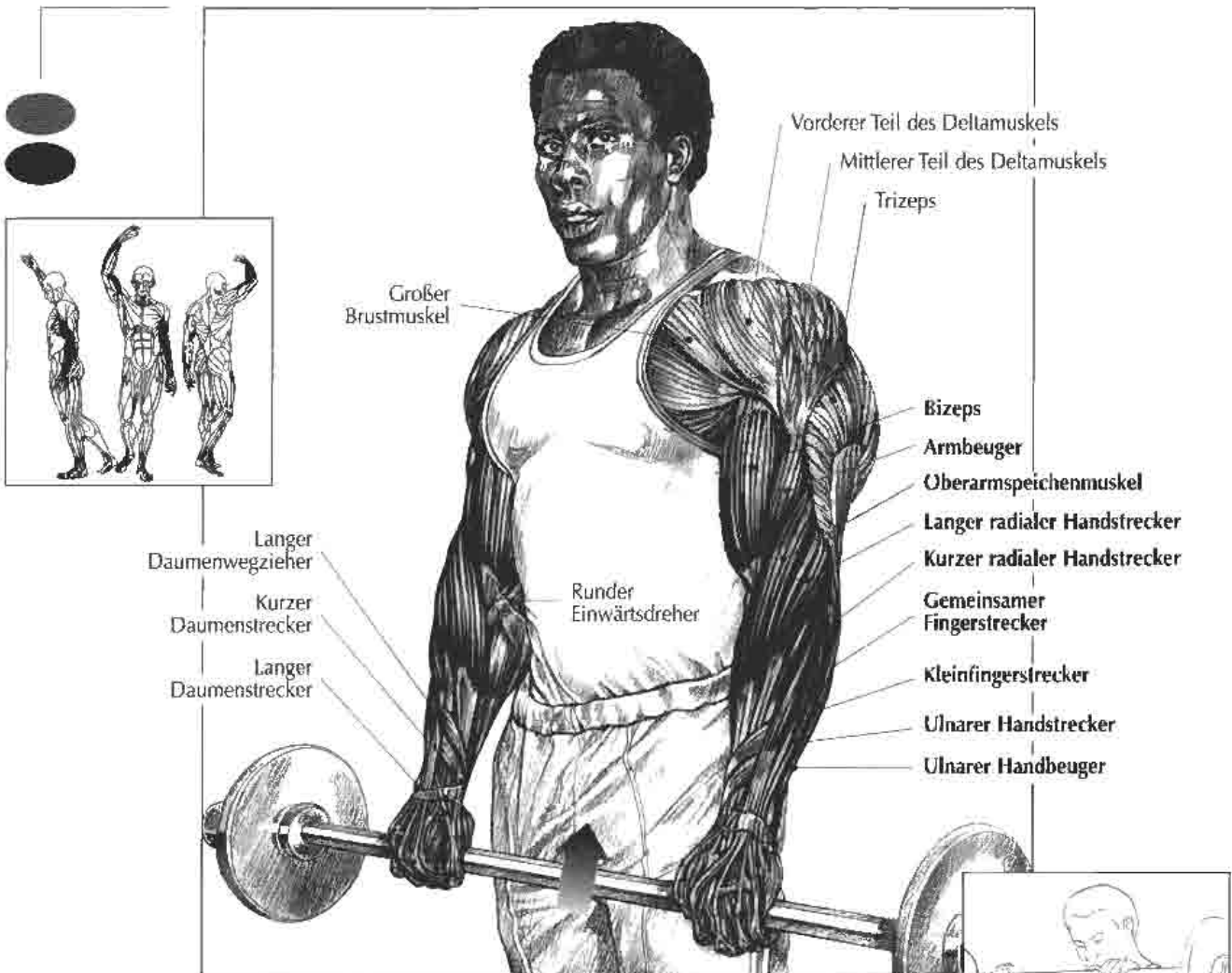
**Achtung:** Aufgrund der Schrägstellung des Pulses wird die Spannung während der vollständigen Streckung der Arme sehr groß. Folglich müssen Sie darauf achten, dass Ihre Muskeln gut aufgewärmt sind und Sie beim ersten Satz weniger Gewicht als gewöhnlich verwenden.





9

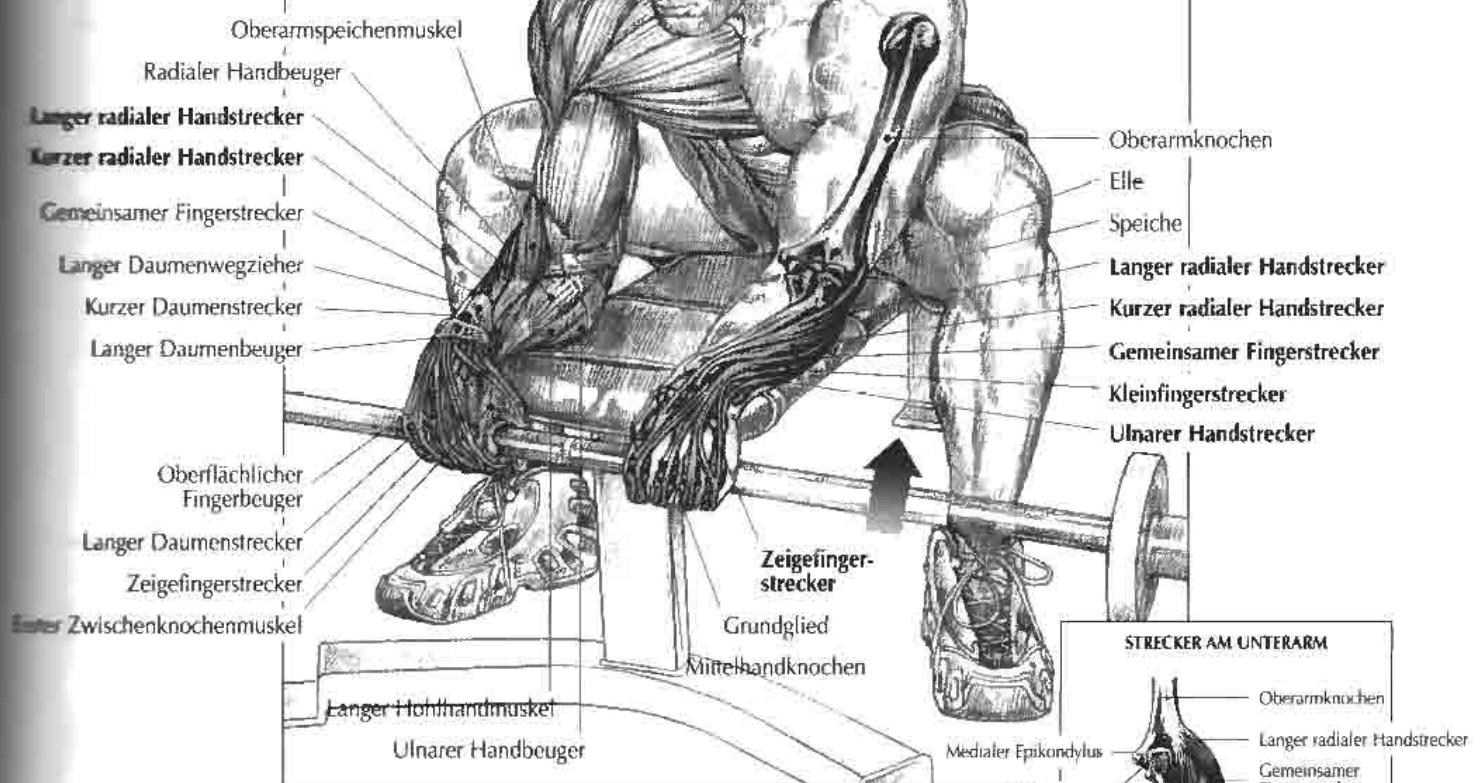
ARMBEUGEN MIT DER LANGHANTEL,  
MIT PRONIERTEN UNTERARMEN



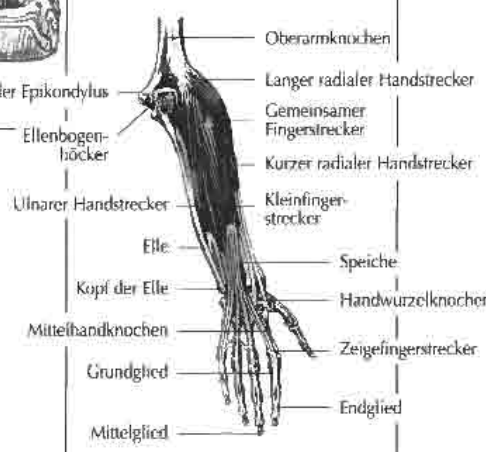
Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, haben die Arme gestreckt und umgreifen die Langhantel mit den Händen in Pronationsstellung (das heißt, die Daumen sind nach innen gekehrt):  
– beim Einatmen die Arme beugen, am Ende der Bewegung ausatmen.  
Diese Übung ermöglicht das Training der Strecker am Unterarm: langer und kurzer radialer Handstrecker, gemeinsamer Fingerstrecker, Kleinfingerstrecker und ulnarer Handstrecker.  
Außerdem trainiert diese Übung den Oberarmspeichenmuskel, den Armbeuger und in geringerem Maß den Bizeps.

# STRECKEN DER HANDGELENKE MIT DER LANGHANTEL

10



## STRECKER AM UNTERARM



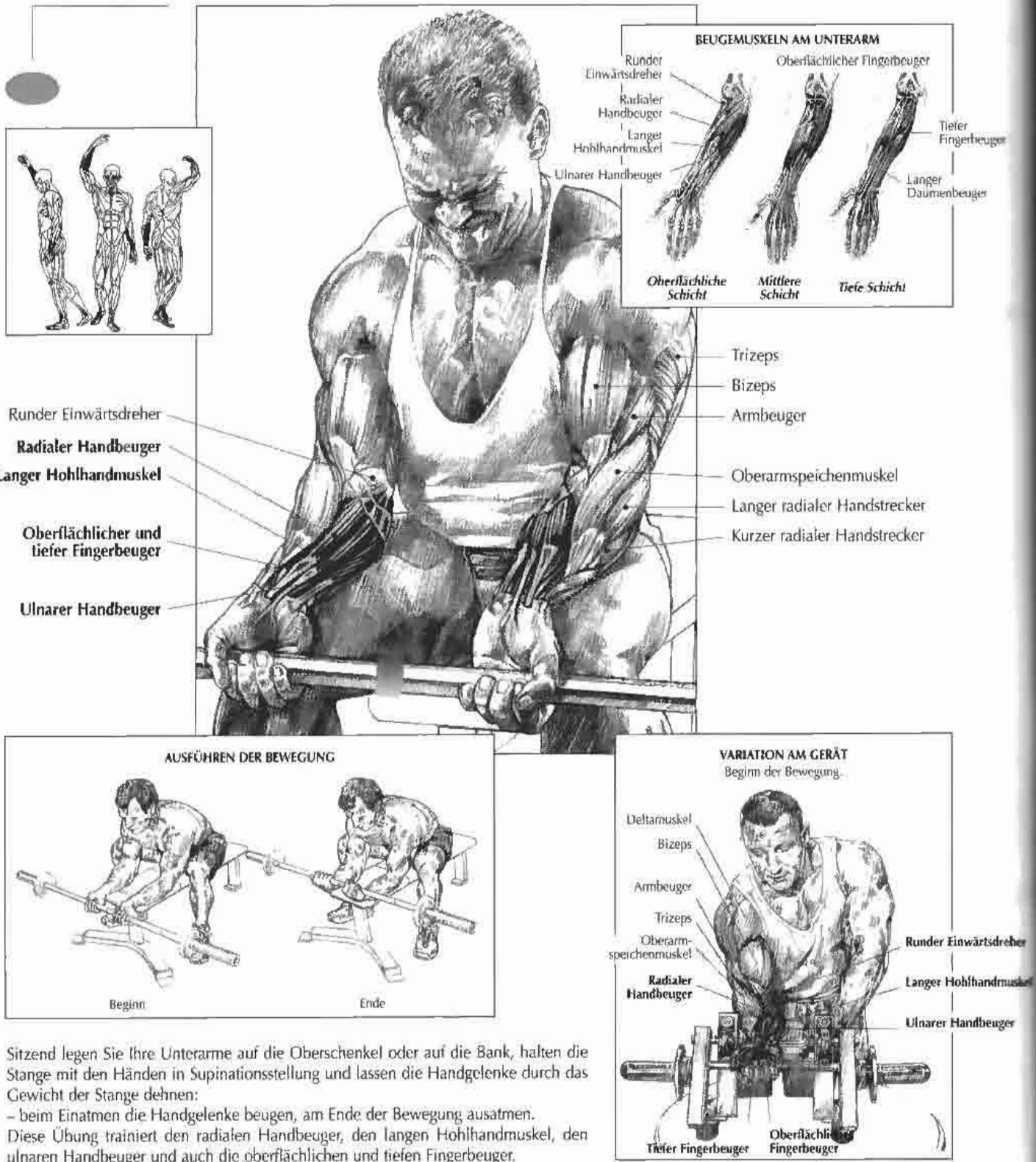
Sie sitzen auf einer Bank, die Unterarme ruhen entweder darauf oder auf Ihren Oberschenkeln. Sie umfassen die Stange von oben und lassen die Handgelenke vom Gewicht der Langhantel nach unten dehnen:

– die Handgelenke langsam strecken.  
Diese Übung stärkt den langen und kurzen radialen Handstrecker, den gemeinsamen Fingerstrecker, den Kleinfingerstrecker und den ulnaren Handstrecker.

**Anmerkung:** Diese Übung eignet sich hervorragend zur Kräftigung des Handgelenks, das häufig durch die Schwäche der Handgelenksstrecker fragil und verletzungsanfällig ist.

11

BEUGEN DER HANDGELENKE MIT DER LANGHANTEL

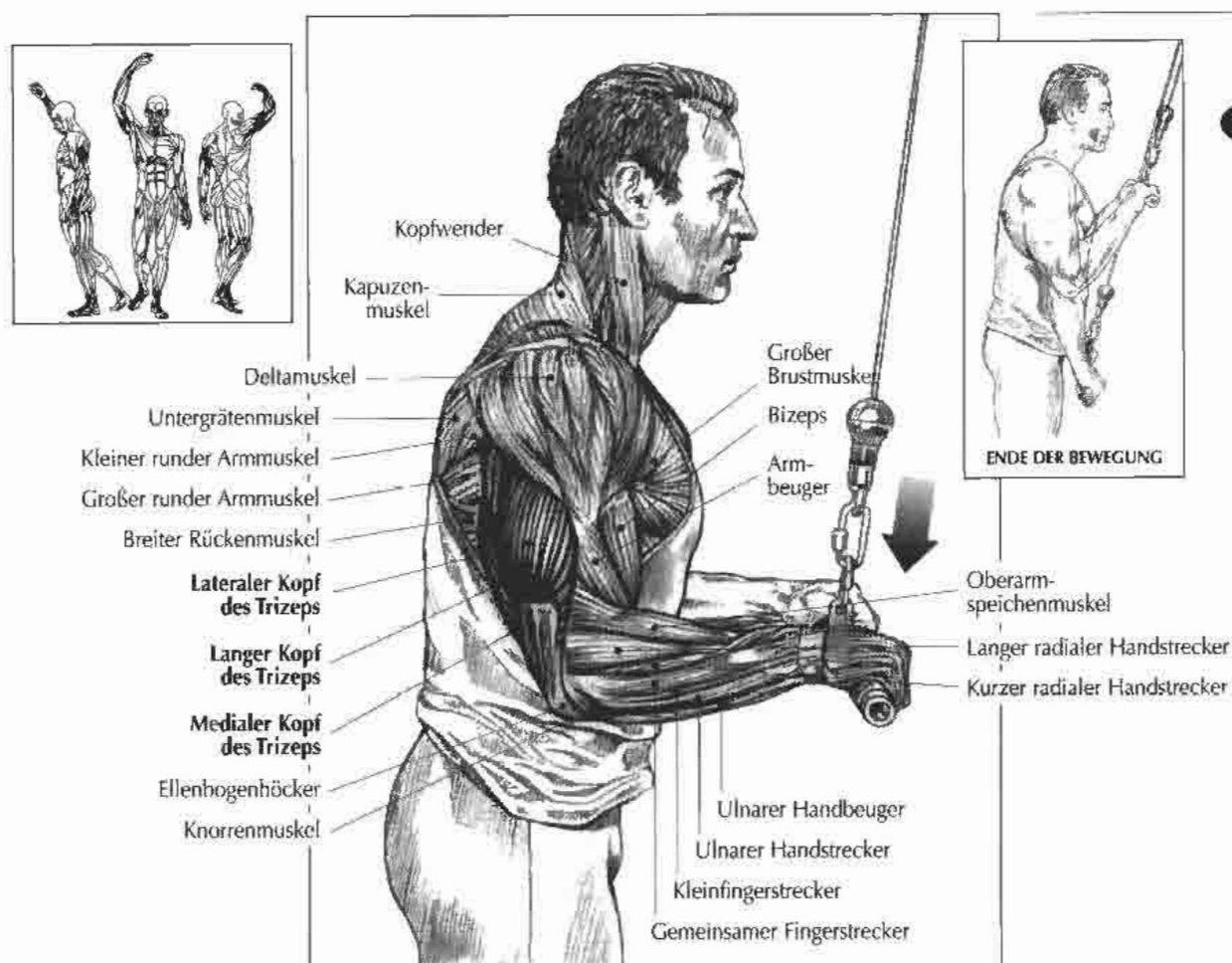


Sitzend legen Sie Ihre Unterarme auf die Oberschenkel oder auf die Bank, halten die Stange mit den Händen in Supinationsstellung und lassen die Handgelenke durch das Gewicht der Stange dehnen:

– beim Einatmen die Handgelenke beugen, am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung trainiert den radialen Handbeuger, den langen Hohlhandmuskel, den ulnaren Handbeuger und auch die oberflächlichen und tiefen Fingerbeuger.

## TRIZEPS AM HOHEN BLOCK MIT PRONIERTEN UNTERARMEN



Sie stehen mit dem Gesicht zum Gerät, die Hände umfassen den Griff von oben, die Ellbogen liegen am Körper:

– beim Einatmen die Arme im Ellbogengelenk strecken und dabei darauf achten, dass die Ellbogen während der gesamten Bewegung am Körper anliegen. Am Ende der Bewegung ausatmen.

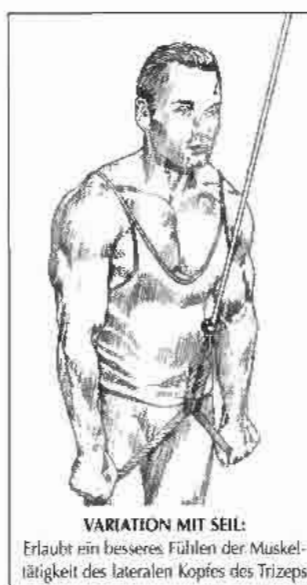
Diese Übung trainiert den Trizeps und den Knorrenmuskel.

Als Variation können Sie mit einem Seil als Griff den lateralen Kopf des Trizeps verstärkt trainieren. Wenn Sie diese Übung mit supinierten Unterarmen ausführen, wird der mediale Kopf des Trizeps stärker aufgebaut.

Wenn Sie am Ende der Bewegung die Muskeln für ein bis zwei Sekunden isometrisch anspannen, können Sie den Trainingseffekt besser spüren.

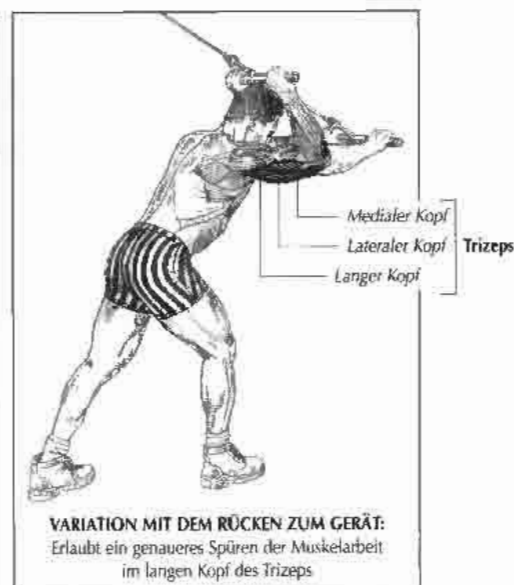
Falls Sie mit größeren Gewichten trainieren, wird empfohlen, den Oberkörper nach vorn zu neigen, um ihn dadurch stabil zu halten.

Mit zehn bis 15 Wiederholungen erzielen Sie das beste Resultat.



**VARIATION MIT SEIL:**

Erlaubt ein besseres Fühlen der Muskel-tätigkeit des lateralen Kopfes des Trizeps

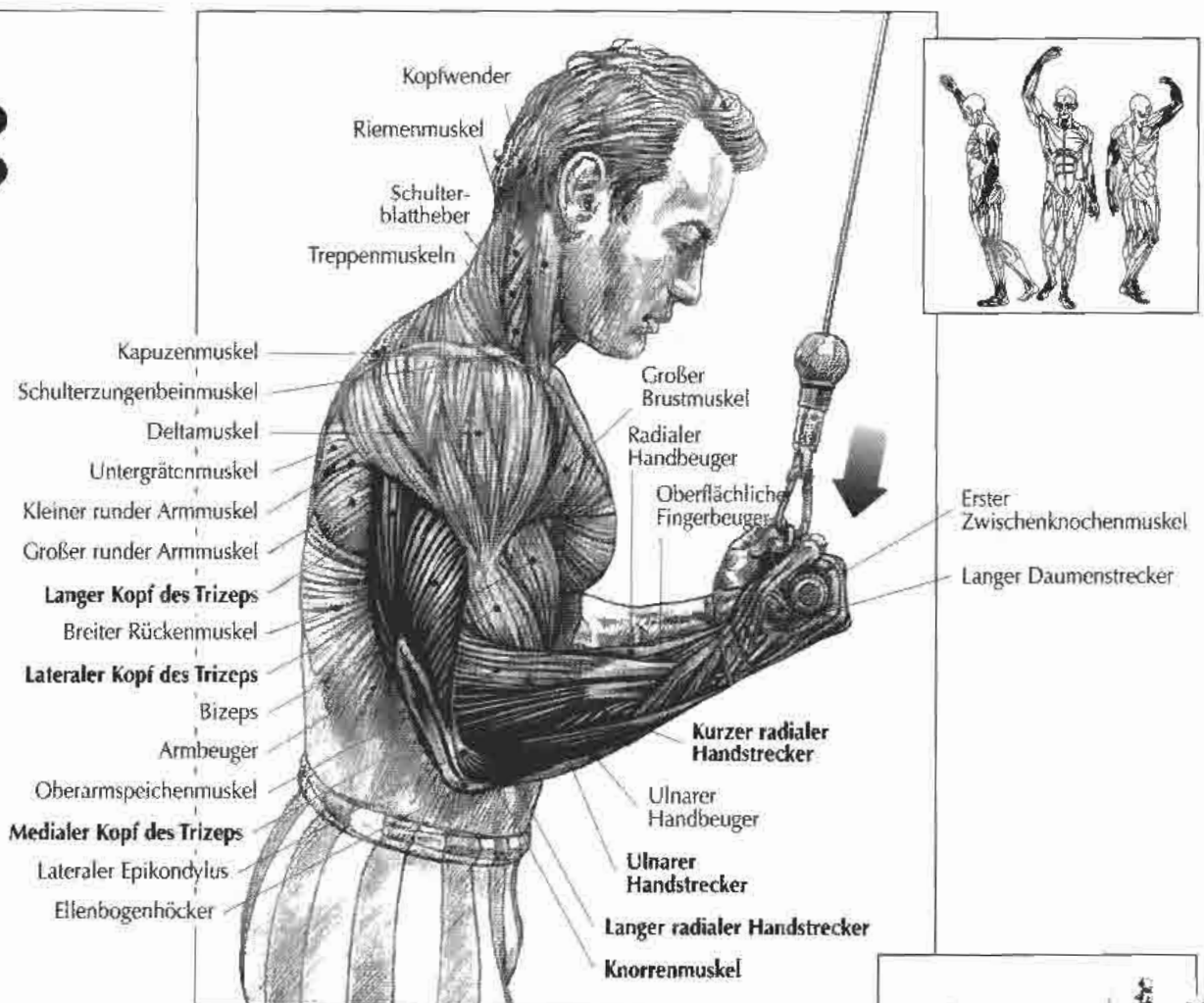


**VARIATION MIT DEM RÜCKEN ZUM GERÄT:**

Erlaubt ein genaueres Spüren der Muskelarbeit im langen Kopf des Trizeps

## 13

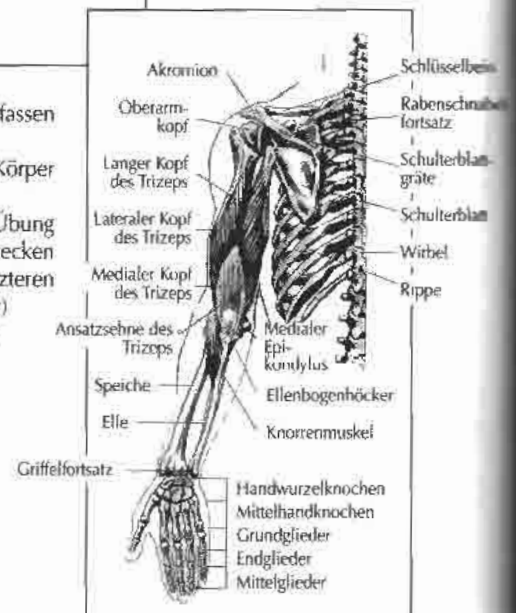
## TRIZEPS AM HOHEN BLOCK MIT SUPINIERTEN UNTERARMEN



Sie stehen vor dem Gerät, die Oberarme am Körper anliegend, die Ellbogen gebeugt, und umfassen mit den Händen den Haltegriff von unten:

– beim Einatmen die Arme langsam strecken. Wichtig ist, dass die Ellbogen dabei immer am Körper anliegen. Am Ende der Bewegung ausatmen.

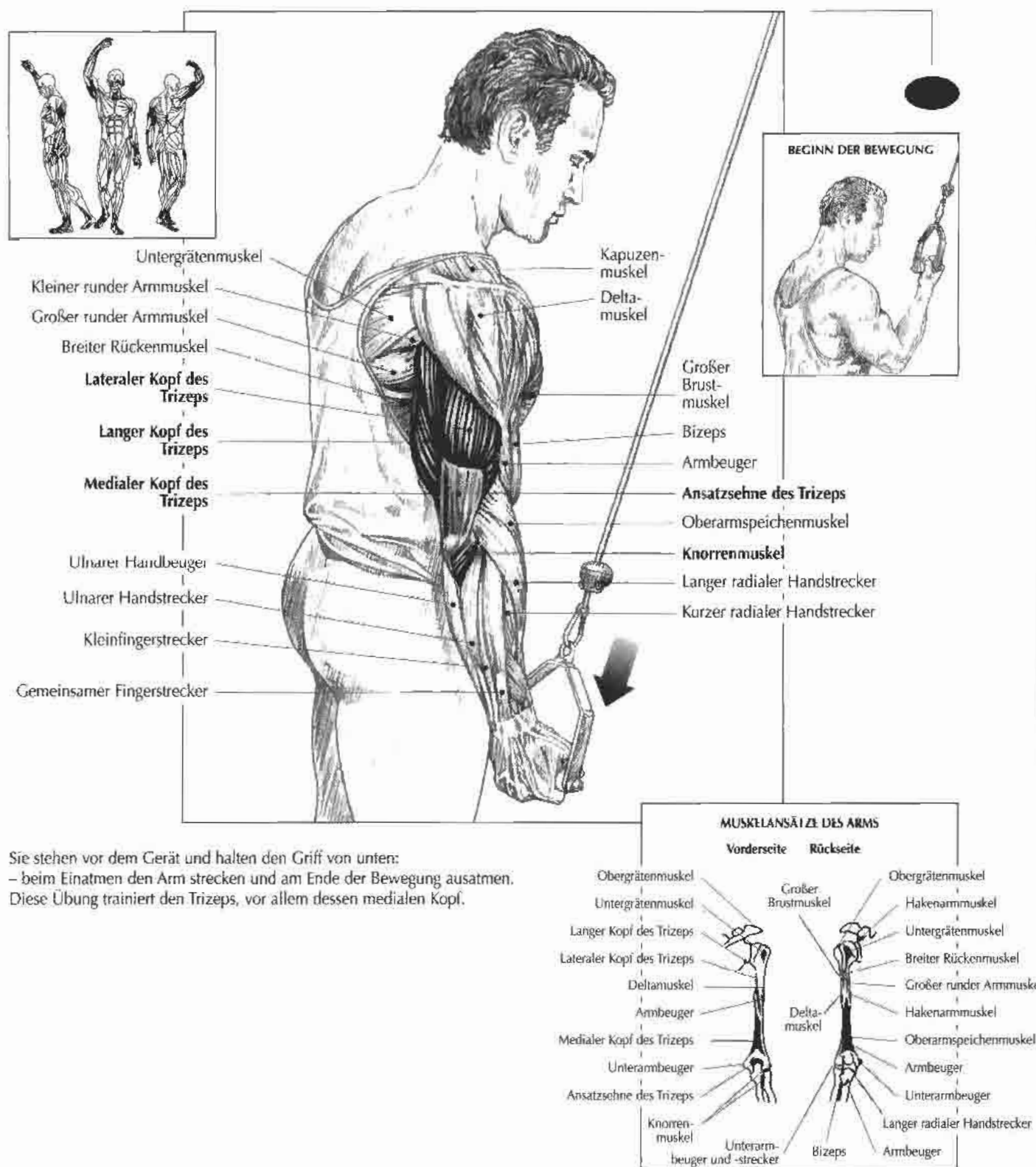
Die Supinationsstellung erlaubt es nicht, mit schweren Gewichten zu trainieren. Man führt die Übung mit leichten Gewichten aus, um besonders den medialen Kopf des Trizeps aufzubauen. Beim Strecken der Arme werden auch der Knorrenmuskel und die Strecker des Handgelenks trainiert. Die Letzteren (kurzer und langer radialer Handstrecker, gemeinsamer Fingerstrecker und ulnarer Handstrecker) stabilisieren das Handgelenk durch isometrische Kontraktion während der gesamten Bewegung.





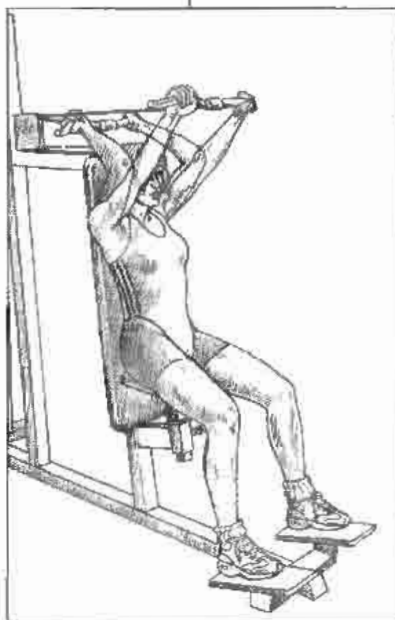
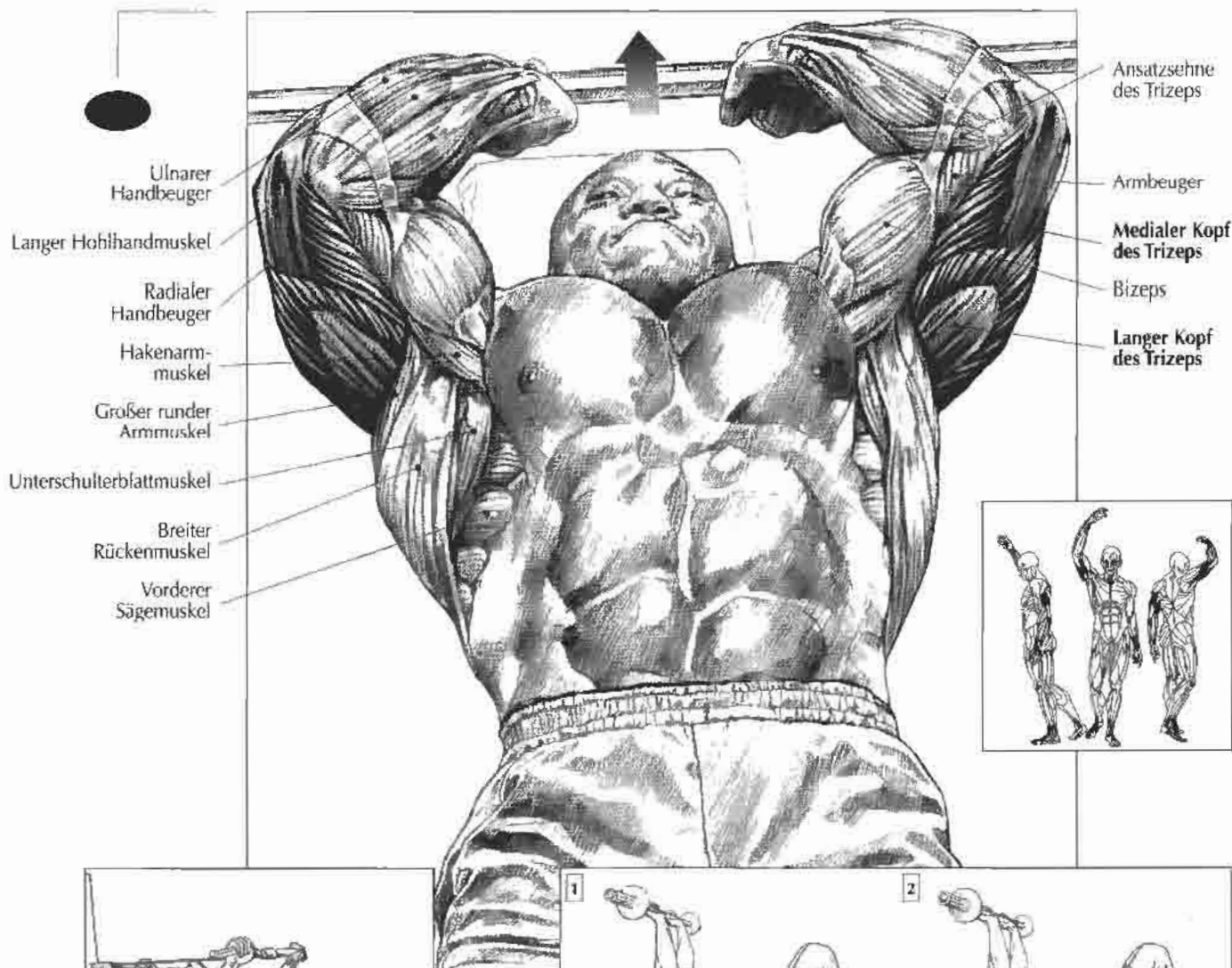
# ABWECHSELNDES STRECKEN DER ARME AM HOHEN BLOCK MIT SUPINIERTEN UNTERARMEN

14





# **15** STRECKEN DER ARME MIT DER LANGHANTEL, AUF EINER BANK LIEGEND



1. Langhantel bis zur Stirn absenken: Es werden hauptsächlich der mediale und der laterale Kopf des Trizeps trainiert.
2. Langhantel hinter dem Kopf absenken: Es wird vor allem der lange Kopf des Trizeps trainiert.

Sie liegen waagrecht auf einer Bank, die Oberarme senkrecht aufgerichtet, und halten die Langhantel mit den Unterarmen in Pronationsstellung:

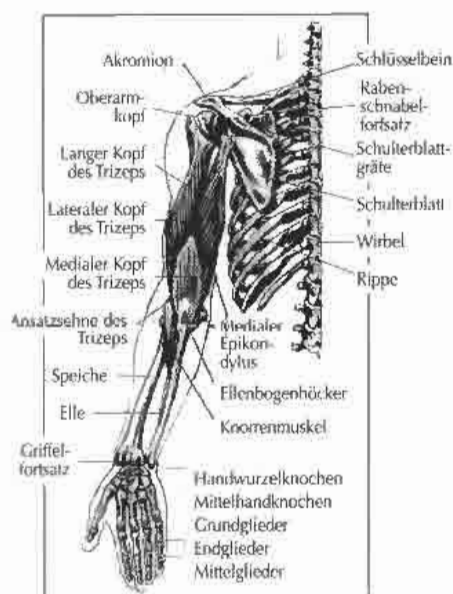
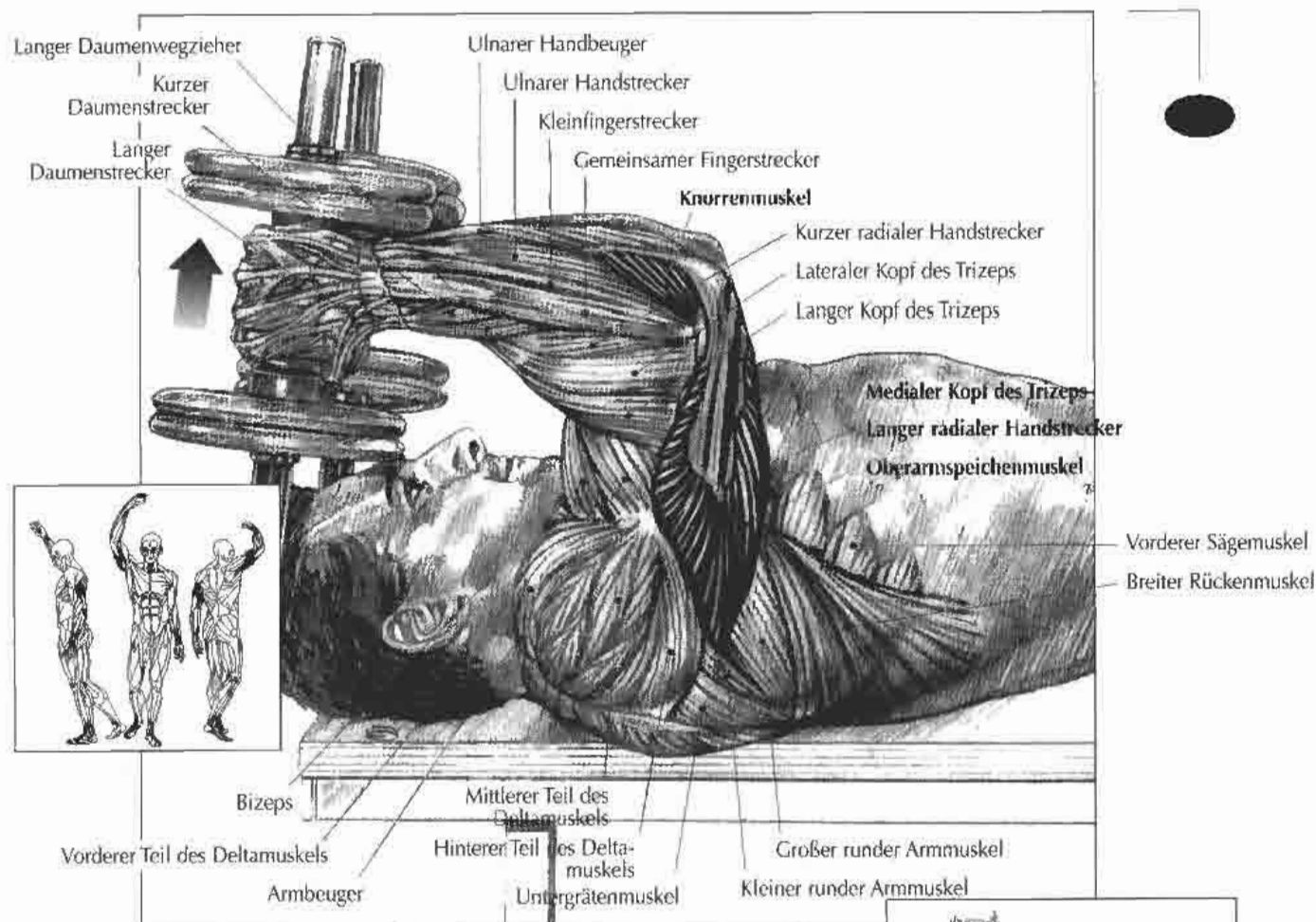
– beim Einatmen die Arme im Ellbogengelenk strecken und dabei darauf achten, dass sich Ihre Ellbogen nicht zu weit voneinander entfernen. Am Ende der Anstrengung ausatmen und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Dies ist eine hervorragende Grundübung, mit der man einen massiven Trizeps entwickelt.

Die Ausführung der Übung an diesem Gerät ermöglicht dasselbe Training wie mit der Langhantel, ist aber leichter durchzuführen und kräftigt den langen Kopf des Trizeps intensiver.

# STRECKEN DER ARME MIT KURZHANTELN, AUF EINER BANK LIEGEND

16



Sie liegen auf einer Flachbank, die Oberarme senkrecht aufgerichtet, und halten in jeder Hand eine Hantel:

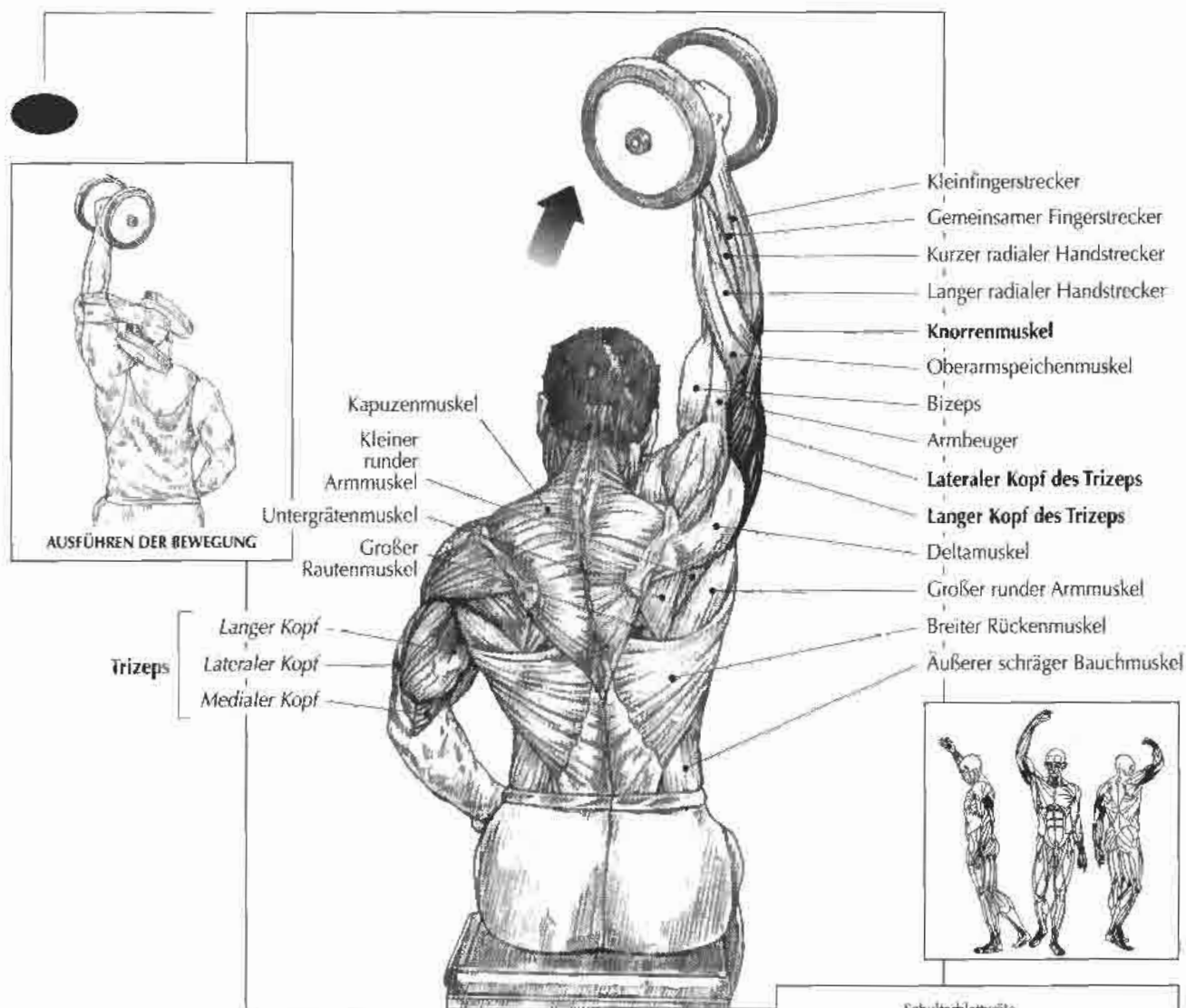
beim Einatmen die Arme in einer kontrollierten Bewegung strecken. Am Ende der Anstrengung ausatmen und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Mit dieser Übung trainiert man die drei Köpfe des Trizeps in gleicher Weise.



## 17

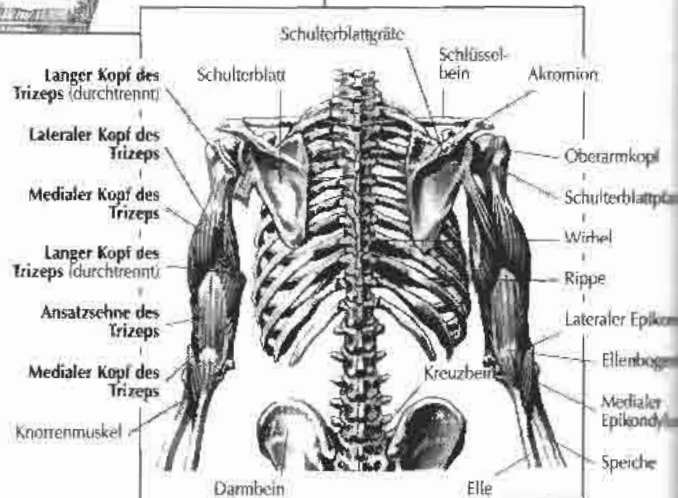
## ABWECHSELNDES STRECKEN DER ARME MIT DER KURZHANTEL



Stehend oder sitzend halten Sie einen Arm mit einer Hantel senkrecht nach oben:

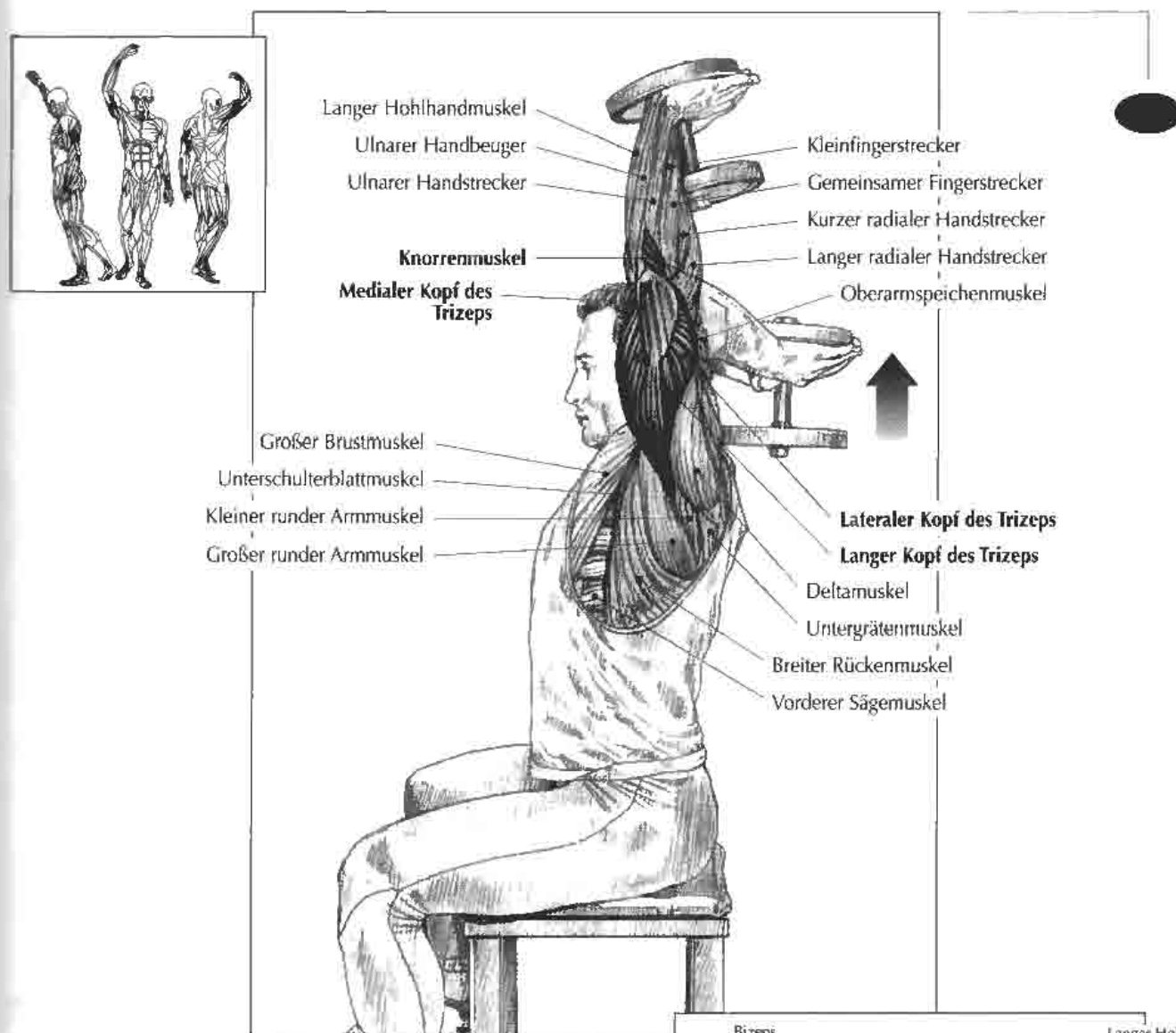
– beim Einatmen den Arm langsam beugen und die Hantel hinter den Nacken führen. Den Arm wieder strecken und am Ende der Bewegung ausatmen.

Es ist zu beachten, dass die vertikale Position des Armes den langen Kopf des Trizeps dehnt, wodurch er bei dieser Übung besonders beansprucht wird.



# STRECKEN DER ARME MIT EINER EINZIGEN KURZHANTEL IM SITZEN

18

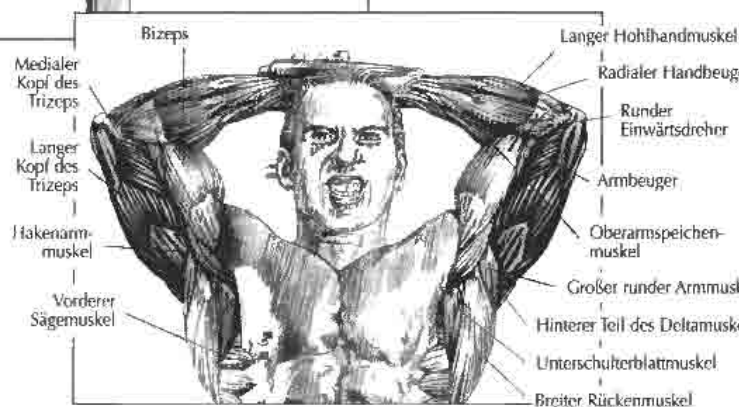


Sie sitzen und halten eine Hantel mit beiden Händen hinter dem Nacken:

– beim Einatmen die Arme nach oben strecken. Am Ende der Bewegung wieder ausatmen.

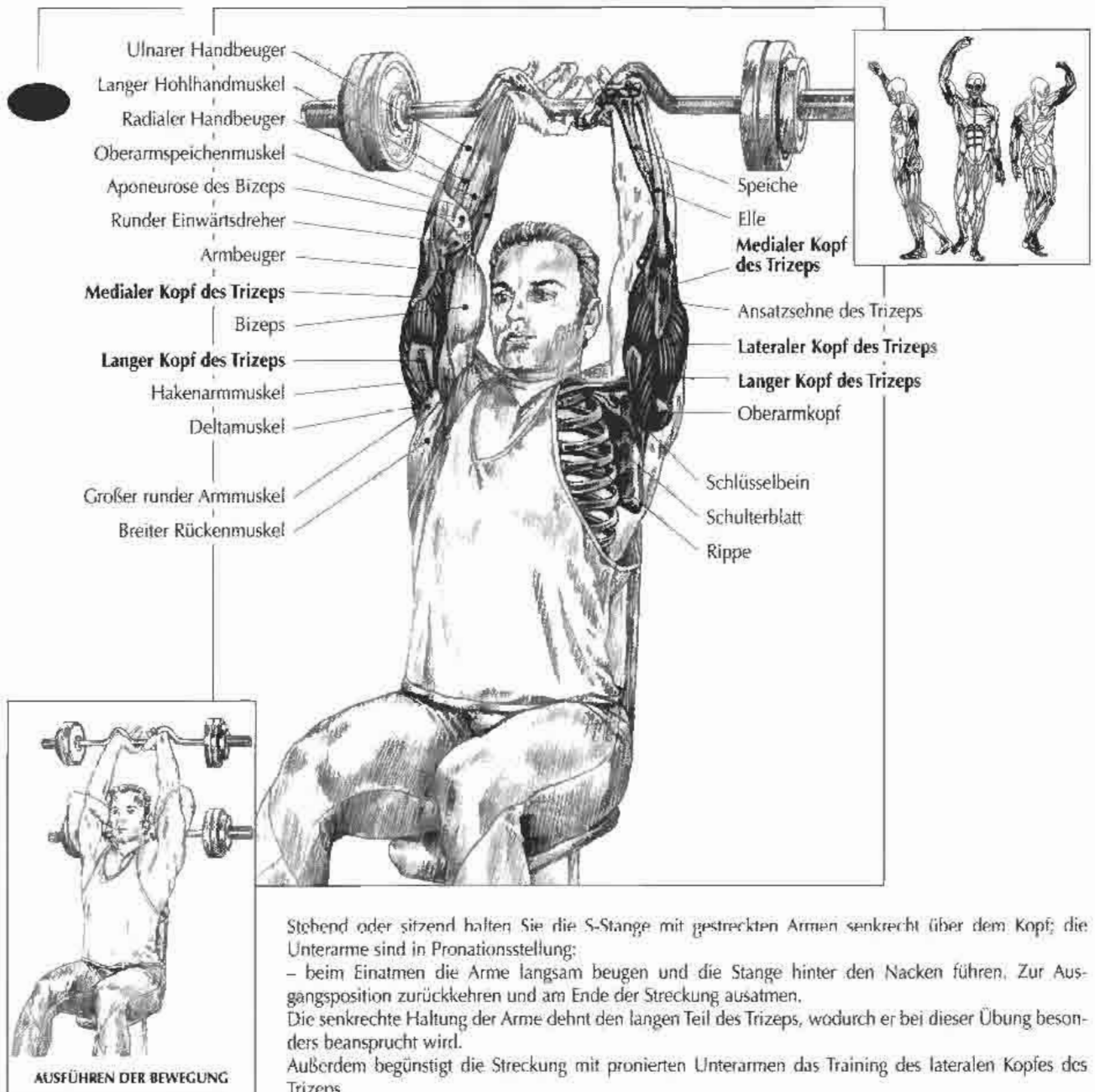
Die vertikale Position des Armes dehnt besonders den langen Kopf des Trizeps, wodurch er bei dieser Übung gut trainiert wird.

Dabei spannt man am besten die Bauchmuskulatur an, damit der Rücken bei der Übung gerade bleibt, und verwendet nach Möglichkeit eine Bank mit kurzer Rückenlehne.



## 19

## STRECKEN DER ARME MIT DER S-STANGE IM SITZEN



Stehend oder sitzend halten Sie die S-Stange mit gestreckten Armen senkrecht über dem Kopf; die Unterarme sind in Pronationsstellung:

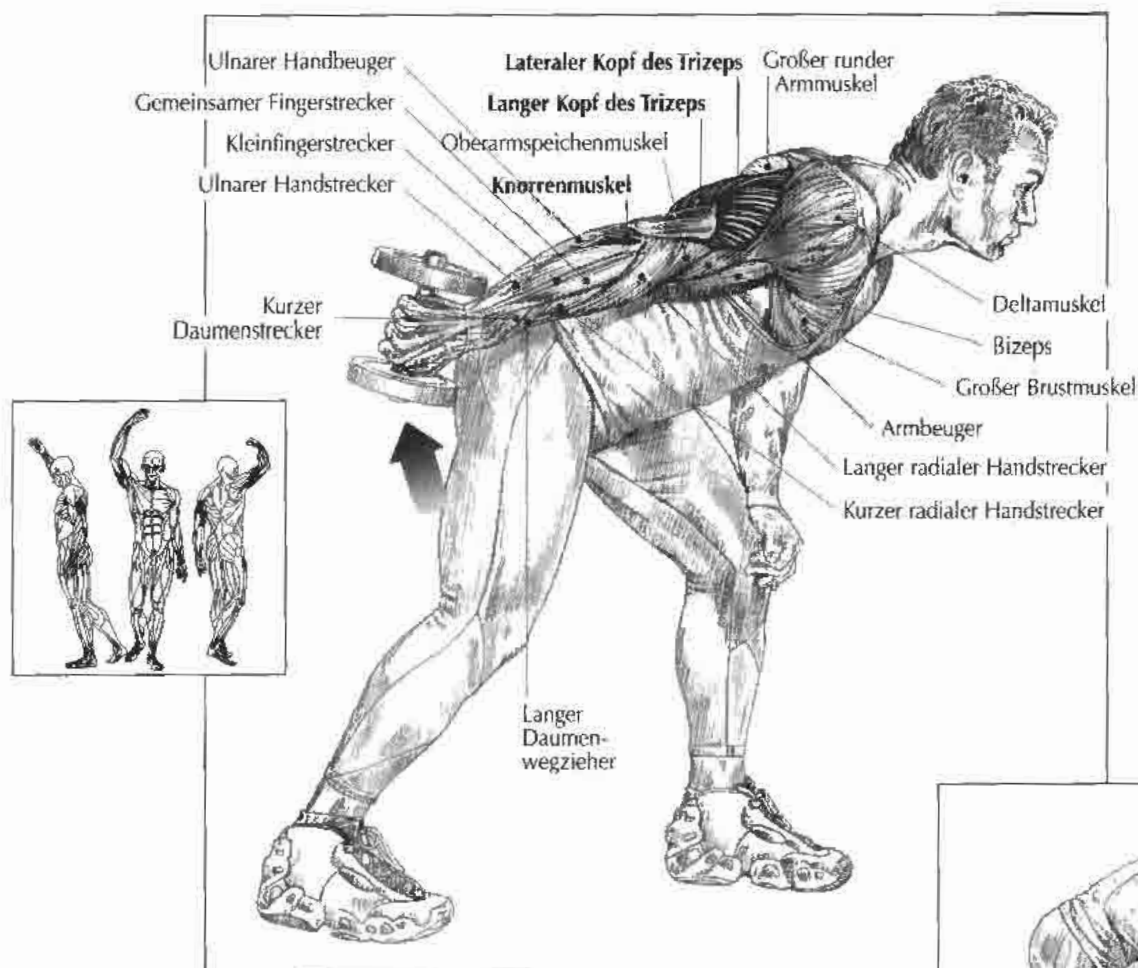
– beim Einatmen die Arme langsam beugen und die Stange hinter den Nacken führen. Zur Ausgangsposition zurückkehren und am Ende der Streckung ausatmen.

Die senkrechte Haltung der Arme dehnt den langen Teil des Trizeps, wodurch er bei dieser Übung besonders beansprucht wird.

Außerdem begünstigt die Streckung mit pronierten Unterarmen das Training des lateralen Kopfes des Trizeps.

Um dem Rücken nicht zu schaden, ist es wichtig, ihn bei dieser Bewegung nicht zu überstrecken und nach Möglichkeit eine Bank mit kurzer Rückenlehne zu verwenden.

# ABWECHSELNDES STRECKEN DER ARME MIT DER KURZHANDEL, OBERKÖRPER NACH VORN GEBEUGT 20

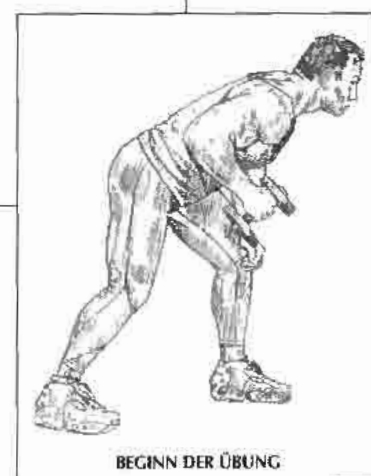


Sie stehen mit leicht gebeugten Knien, der Oberkörper ist nach vorn geneigt. Der Rücken bleibt dabei gerade. Der Oberarm liegt dem Körper an, der Ellbogen ist gebeugt:

– beim Einatmen den Arm strecken. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung ist hervorragend geeignet, um die Durchblutung des gesamten Trizeps zu fördern.

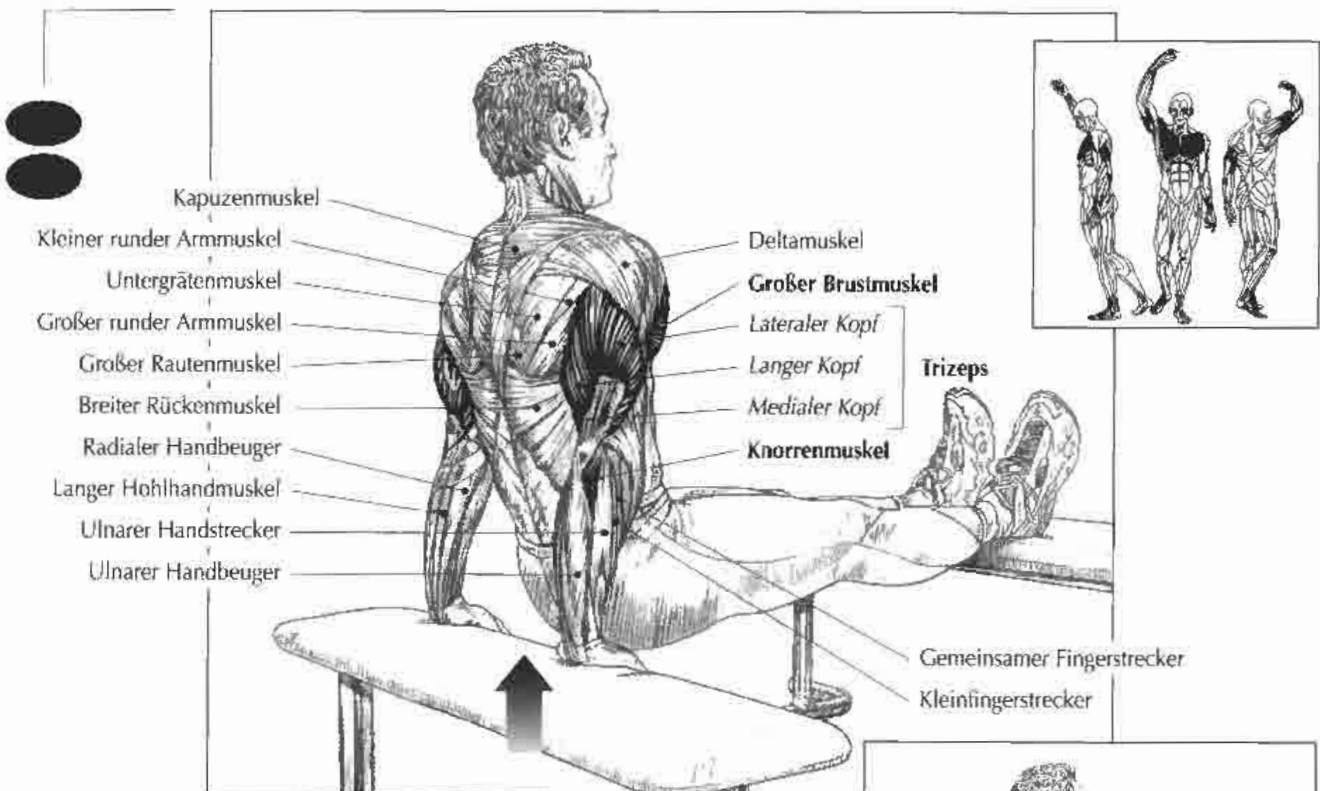
Um das beste Resultat zu erzielen, muss man die Übung oft wiederholen, bis man ein Brennen im Muskel spürt.





## 21

## ARMSTRECKEN MIT HILFE ZWEIER BÄNKE



Die Hände sind am Rand einer Bank aufgestützt, die Füße ruhen auf einer anderen Bank. Der Körper befindet sich zwischen den Bänken in der Luft:

– beim Einatmen die Arme beugen und wieder strecken. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung trainiert den Trizeps, die Brustmuskeln und den vorderen Teil des Deltamuskels.

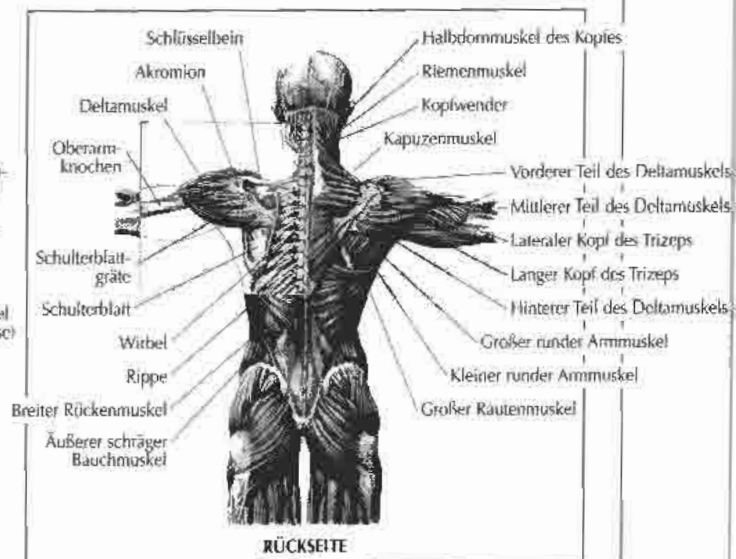
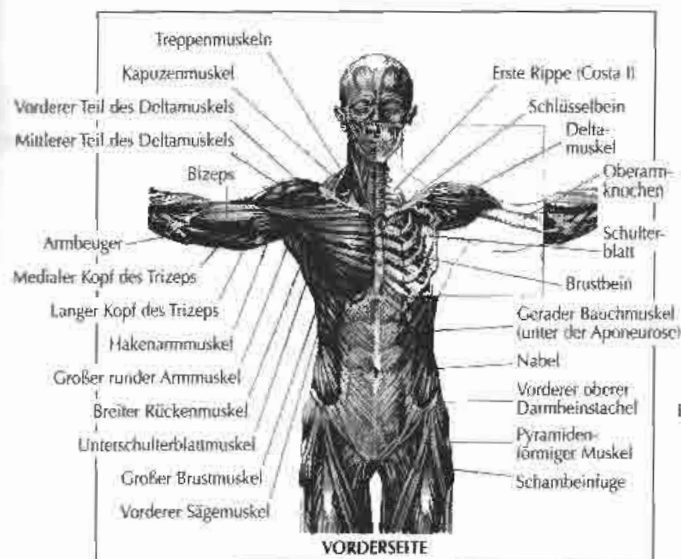
Wenn Sie ein Gewicht auf die Oberschenkel legen, erschwert dies das Abstoßen von der Bank und erhöht somit die Trainingsintensität.



# 2

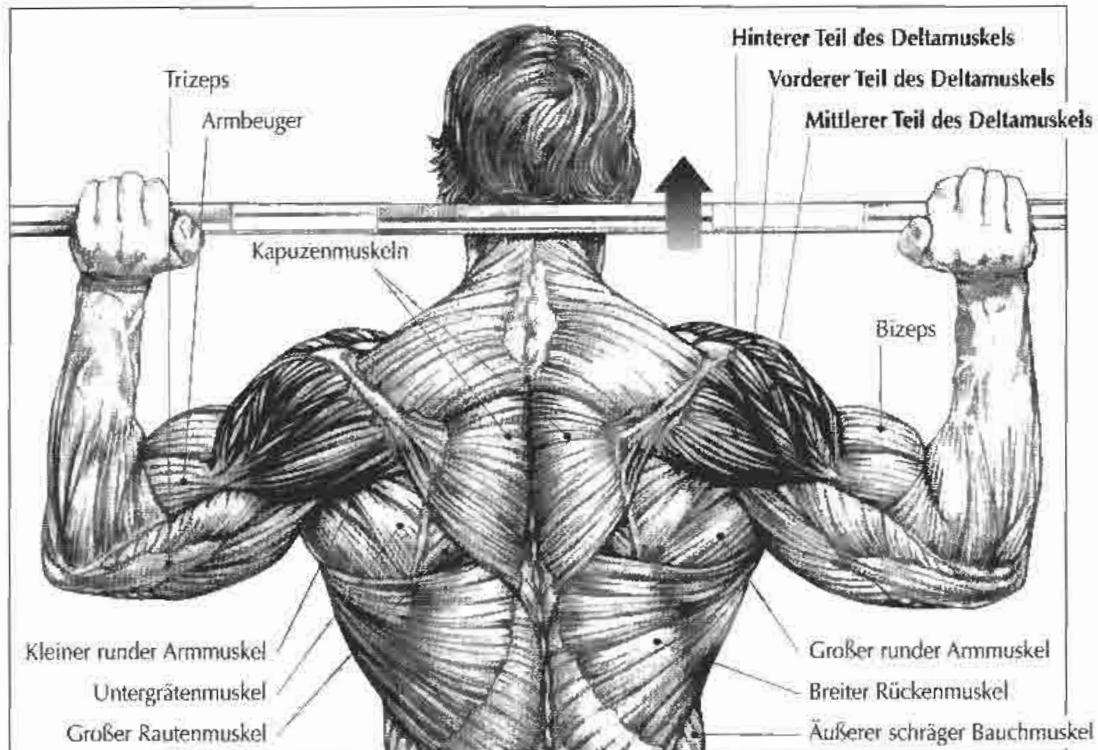
## DIE SCHULTERN

1. Hochstemmen der Langhantel von hinter dem Nacken
2. Hochstemmen der Langhantel von vorn
3. Hochstemmen der Kurzhanteln im Sitzen
4. Hochstemmen von vorn mit Drehung des Handgelenks
5. Seitliches Heben der Arme mit Kurzhanteln
6. Seitwärtsheben der Arme mit nach vorn gebeugtem Oberkörper
7. Abwechselndes Vorwärtsheben der Arme mit Kurzhanteln
8. Seitwärtsheben des Armes aus der Seitenlage
9. Abwechselndes Seitwärtsheben der Arme am tiefen Block
10. Abwechselndes Vorwärtsheben der Arme am tiefen Block
11. Seitwärtsheben der Arme am tiefen Block mit nach vorn gebeugtem Oberkörper
12. Vorwärtsheben mit einer Kurzhantel
13. Vorwärtsheben mit der Langhantel
14. Senkrechtes Hochziehen der Langhantel
15. Seitwärtsheben am Gerät
16. Zurückführen der Schultern am Gerät



1

# HOCHSTEMMEN DER LANGHANTEL VON HINTER DEM NACKEN



Sie sitzen mit geradem Rücken und halten die Langhantel hinter Ihrem Nacken, die Unterarme in Pronationsstellung:



= beim Einatmen die Stange senkrecht nach oben stemmen, ohne den unteren Rücken zu überstrecken. Am Ende der Anstrengung ausatmen.

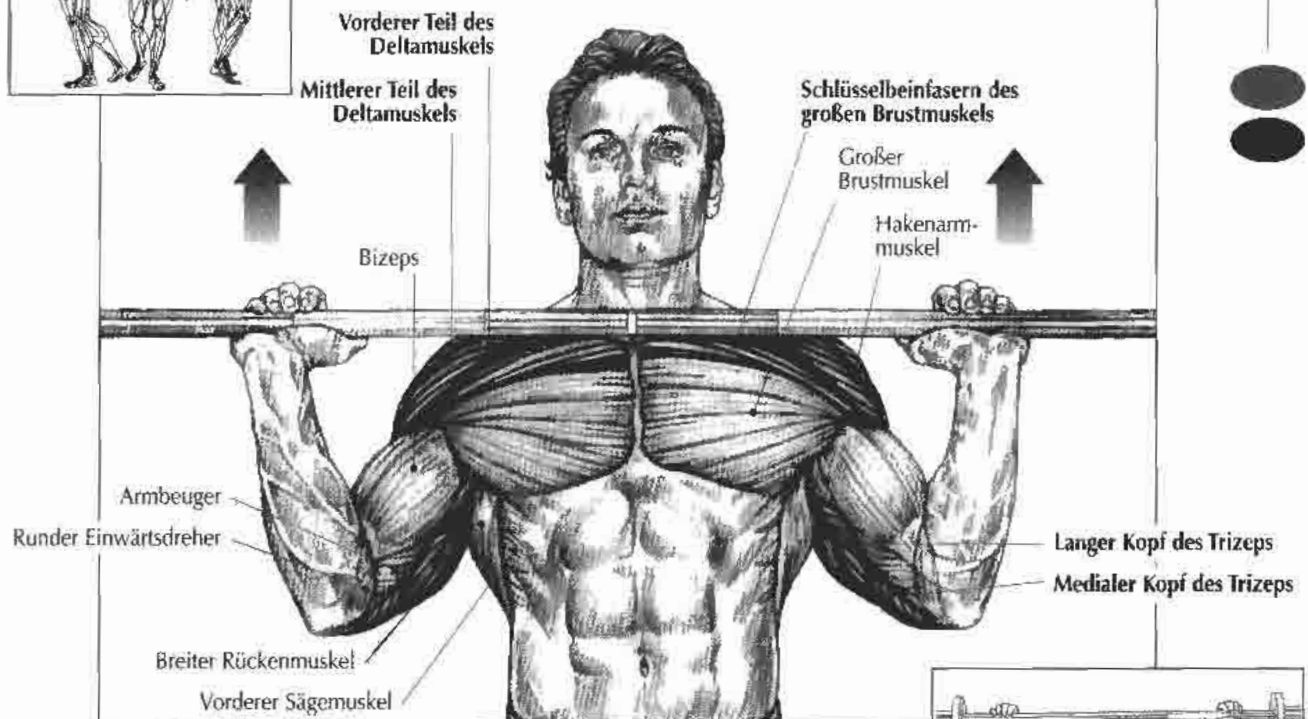
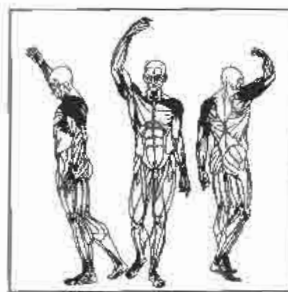
Diese Übung trainiert den Deltamuskel, vor allem dessen mittleren und hinteren Teil, sowie den Kapuzenmuskel, den Trizeps und den vorderen Sägemuskel.

Diese Bewegung kann auch stehend oder an einem Gerät mit Führungsschiene ausgeführt werden.

Es gibt eine Vielzahl von Geräten, an denen man die Kräftigung der erwähnten Muskeln erreichen kann, ohne sich zu sehr auf die richtige Haltung bei dieser Bewegung konzentrieren zu müssen.



## HOCHSTEMMEN DER LANGHANTEL VON VORN



Sie sitzen mit geradem Rücken, umgreifen die Stange am äußeren Rand und halten die Hantel mit den Unterarmen in Pronationsstellung. Die Stange ruht in der Schlüsselbeinregion auf der Brust: – beim Einatmen die Langhantel senkrecht nach oben stemmen. Am Ende der Bewegung ausatmen.

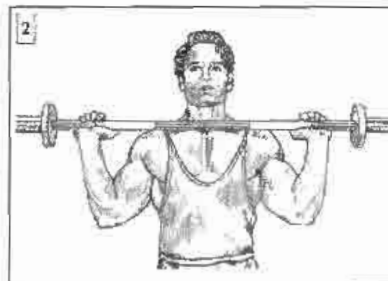
Diese Grundübung trainiert hauptsächlich:

- den vorderen und mittleren Teil des Deltamuskels;
- die Schlüsselbeinfasern des großen Brustmuskels;
- den Kapuzenmuskel;
- den Trizeps;
- den vorderen Sägemuskel.

Die Übung kann auch stehend ausgeführt werden, wobei man genau darauf achten muss, kein Hohlkreuz zu machen. Wenn man die Langhantel nach oben stemmt und dabei die Ellbogen nach vorn hält, akzentuiert man den Aufbau der vorderen Fasern des Deltamuskels.

Wenn man die Langhantel nach oben stemmt und dabei die Ellbogen eher seitlich hält, wird der mittlere Teil des Deltamuskels verstärkt trainiert.

Es gibt eine Vielzahl von Geräten, mit oder ohne Führungsschiene, mit denen man diese Bewegung ausführen kann, ohne besonders auf die Haltung achten zu müssen, und an denen vorgegeben ist, welcher Teil des Deltamuskels beansprucht wird.

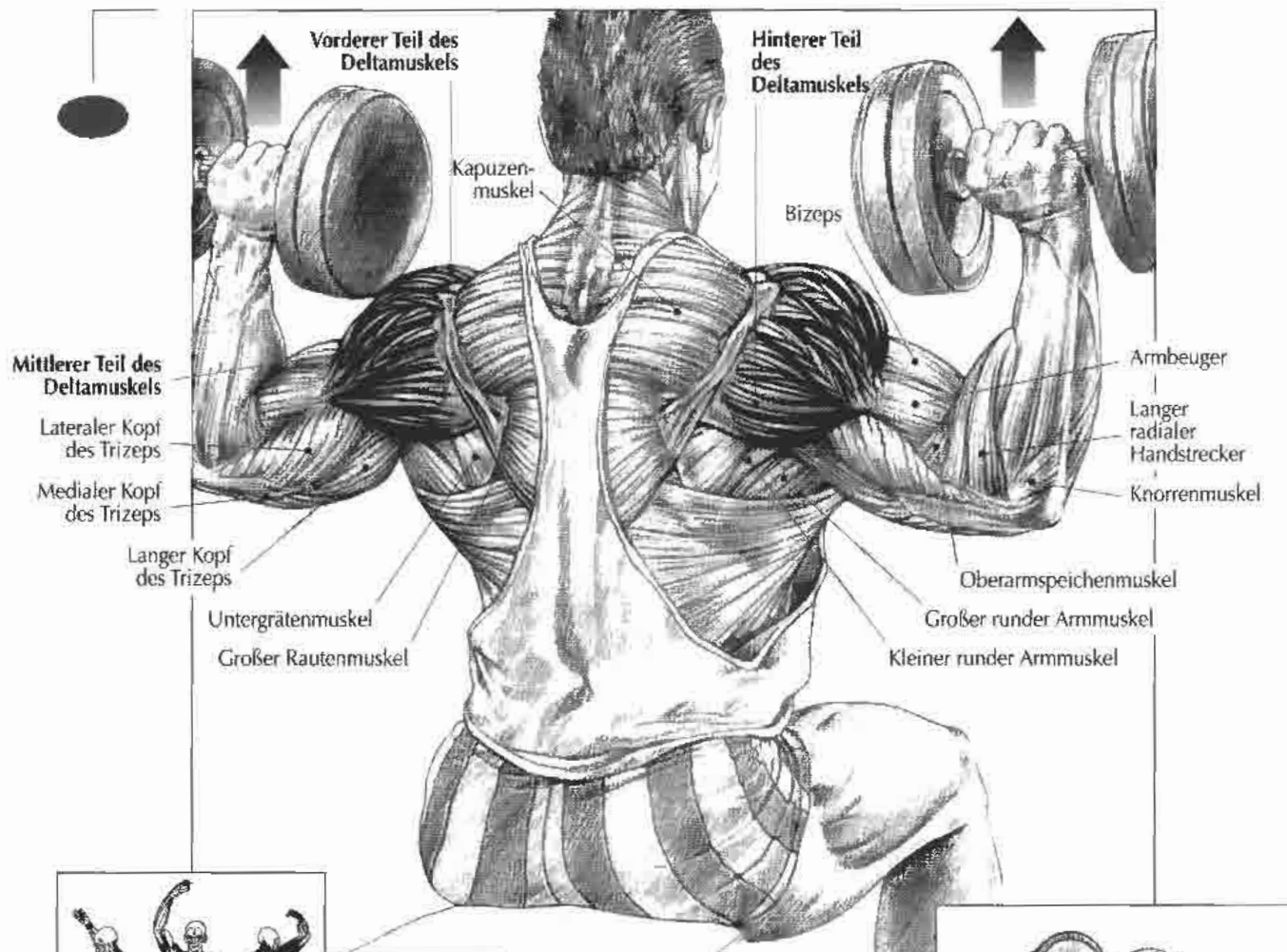


**1: Enge Armhaltung mit nach vorn gerichteten Ellbogen:**  
Trainiert werden vor allem der vordere Teil des Deltamuskels und die Schlüsselbeinfasern des großen Brustmuskels.

**2: Weite Armhaltung mit nach außen gerichteten Ellbogen:**  
Trainiert werden überwiegend der vordere und mittlere Teil des Deltamuskels.

3

# HOCHSTEMMEN DER KURZHANTELN IM SITZEN



Sie sitzen mit geradem Rücken auf einer Bank, halten die Hanteln in Schulterhöhe, die Arme in Pronationsstellung:

– beim Einatmen die Hanteln senkrecht nach oben stemmen, bis die Arme senkrecht gestreckt sind. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung kräftigt den Deltamuskel, vor allem dessen mittleren Teil, sowie den Kapuzenmuskel, den vorderen Sägemuskel und den Trizeps.

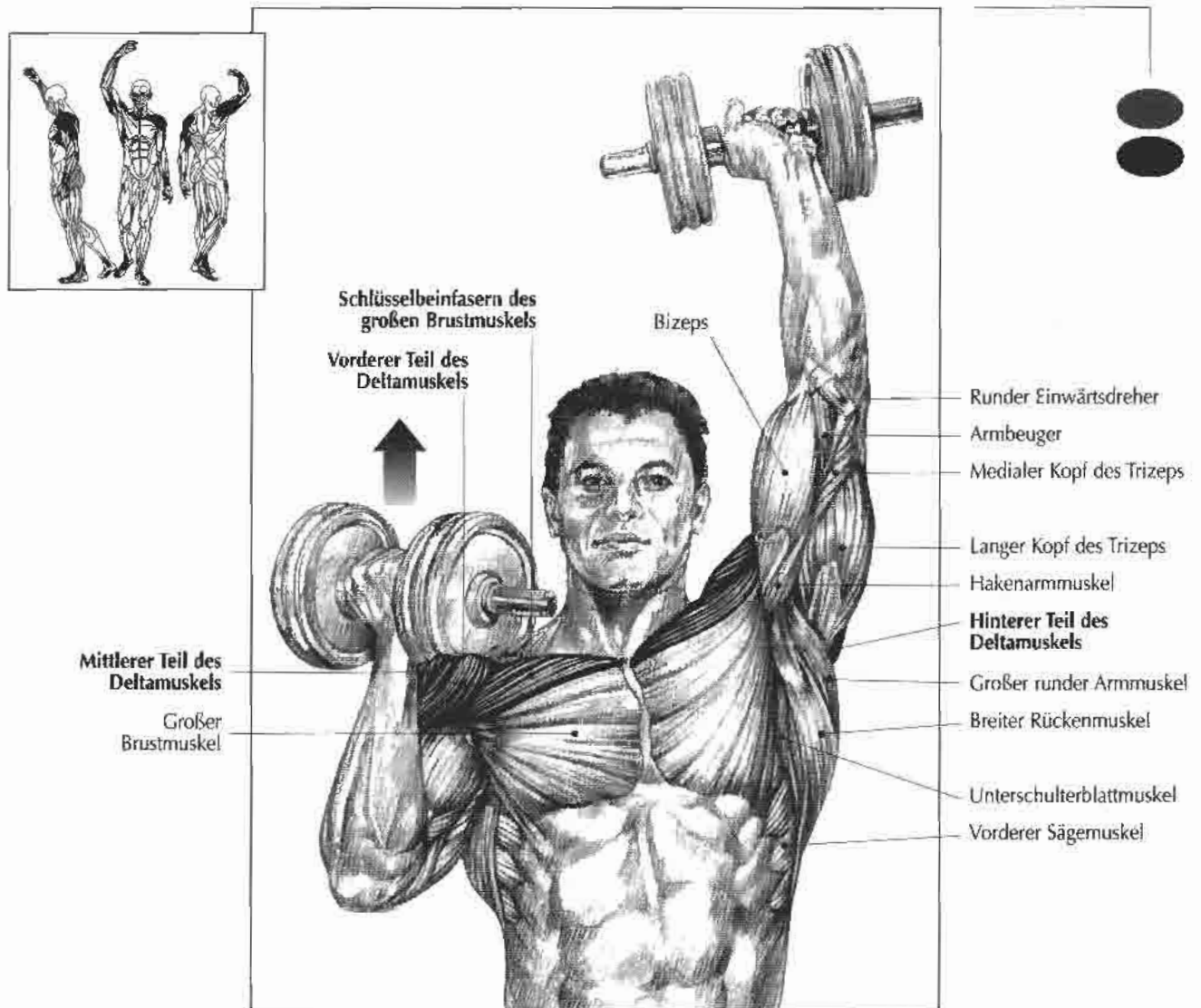
Diese Bewegung können Sie auch im Stehen oder abwechselnd mit nur je einem Arm ausführen. Die Verwendung einer Rückenlehne kann ein Überstrecken des Rückens verhindern.



**VARIATION:**  
Unterarme in halber Pronation

## HOCHSTEMMEN VON VORN MIT DREHUNG DES HANDGELENKS

4



Sie sitzen auf einer Bank und halten die Hanteln in Schulterhöhe, die Unterarme in Supinationsstellung:

– beim Einatmen abwechselnd einen Arm nach oben drücken, bis er vollkommen gestreckt ist. Während der Aufwärtsbewegung drehen Sie das Handgelenk um 90°, sodass Ihr Unterarm sich beim vollends durchgestreckten Arm in Pronationsstellung befindet. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung trainiert den Deltamuskel, vor allem dessen vordere Fasern, sowie die Schlüsselbeinfasern des großen Brustmuskels, den Kapuzenmuskel, den vorderen Sägemuskel und den Trizeps.

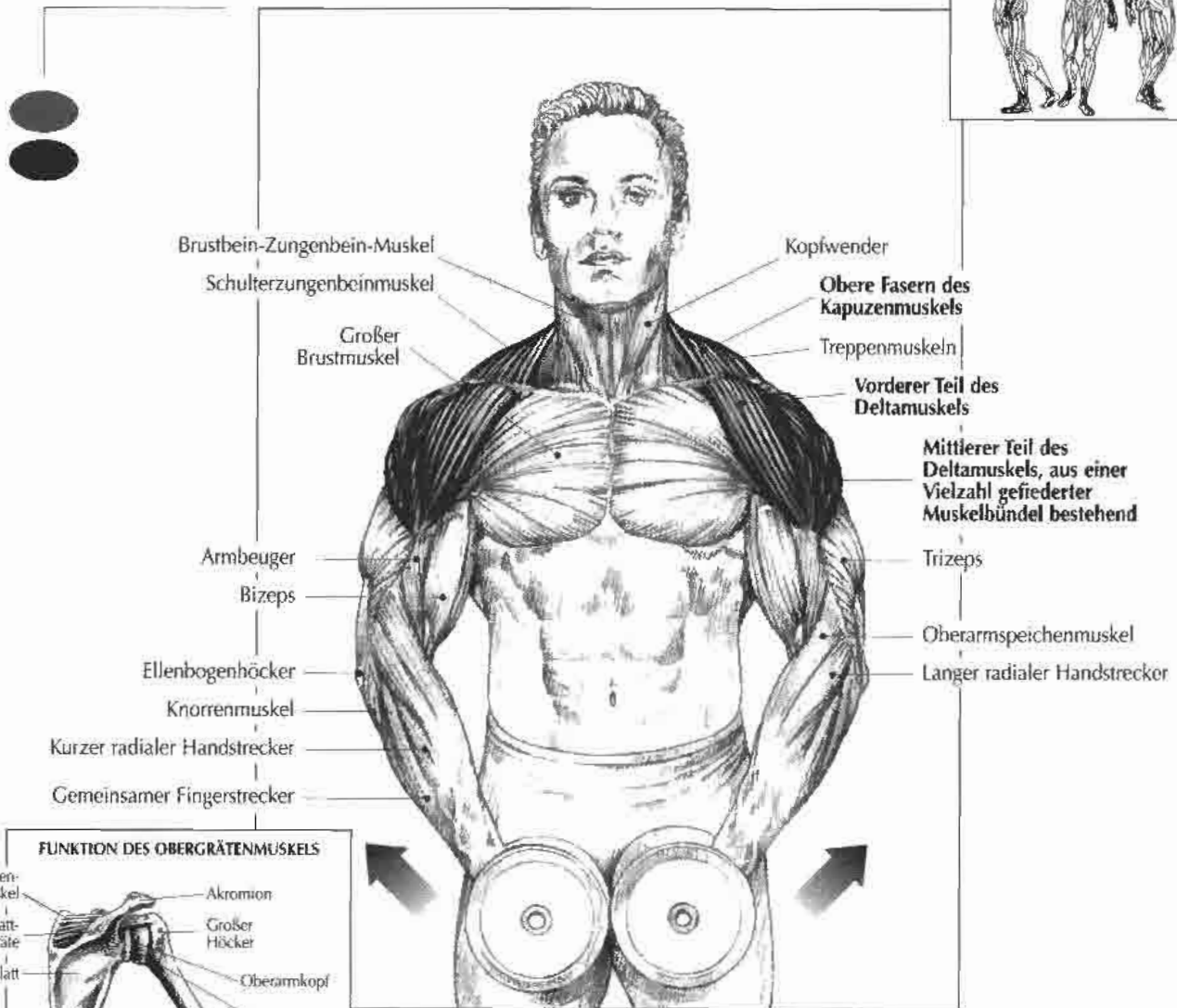
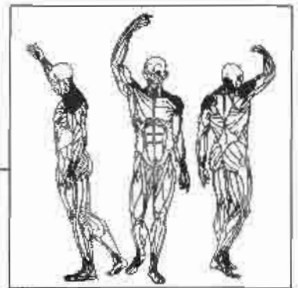
Diese Bewegung kann auch ausgeführt werden:

- im Sitzen mit einer Rückenlehne, um eine Überstreckung des Rückens zu vermeiden;
- stehend
- oder gleichzeitig mit beiden Hanteln.

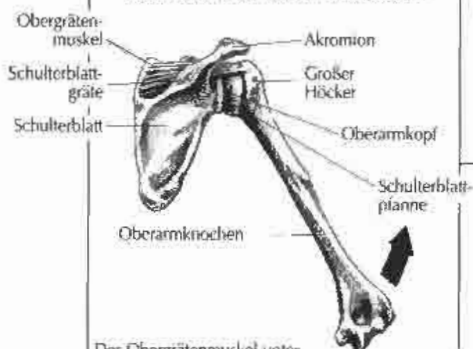


## 5

## SEITLICHES HEBEN DER ARME MIT KURZHANTELN



### FUNKTION DES OBERGRÄTENMUSKELS



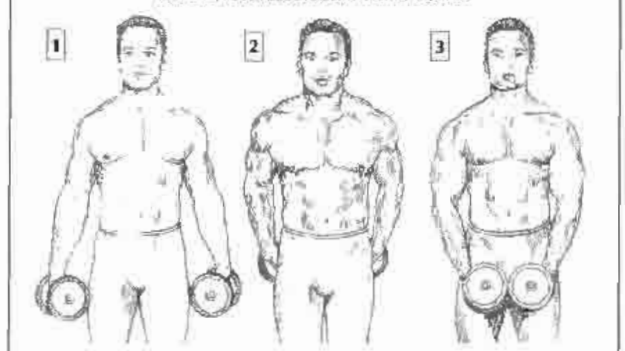
Der Obergrätenmuskel unterstützt den mittleren Teil des Deltamuskels beim Heben des Arms zur Seite und hilft dabei gleichzeitig, den Kopf des Oberarmknochens an der Schultergelenksplanne zu fixieren.

Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen und geradem Rücken, die Arme am Körper und in jeder Hand eine Hantel:

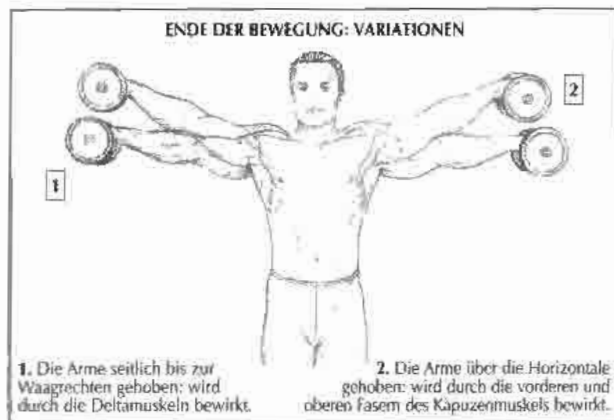
– die Arme seitlich bis zur Waagrechten heben. Die Ellbogen sind dabei leicht gebeugt. Zur Ausgangsposition zurückkehren. Diese Übung trainiert die Deltamuskeln, mit dem Akzent auf den mittleren Fasern.

Die mittleren Fasern bestehen aus einer Vielzahl gefiederter Muskelbündel, die zu der Ansatzstelle am Oberarmknochen hin konvergieren, wodurch sie in der Lage sind, relativ schwere Gewichte zu heben und den Arm präzise an jede gewünschte Stelle zu bringen. Daher ist es klug, sein Training auf diese Eigenschaft des Muskels auszurichten, indem man das Heben der Hanteln an verschiedenen Stellen in einem

### AUSGANGSSTELLUNGEN: VARIATIONEN



1. Hanteln seitlich; 2. Hanteln hinter dem Gesäß; 3. Hanteln vor den Oberschenkeln.



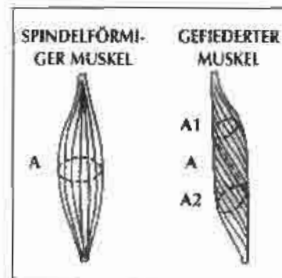
Halbkreis um die Schultern beginnt: die Hände mit den Hanteln hinter dem Gesäß, die Hände neben den Hüften oder vor den Oberschenkeln. Diese Vorgangsweise ermöglicht es, alle verschiedenen Fasern des mittleren Teils des Deltamuskels gründlich zu trainieren.

Das Seitwärtsheben der Hanteln trainiert außerdem den Obergrätenmuskel, einen nicht sichtbaren Muskel, der sich in der Obergrätengrube des Schulterblatts und damit in der Tiefe unter dem Kapuzenmuskel befindet und am großen Höcker des Oberarmknochens ansetzt.

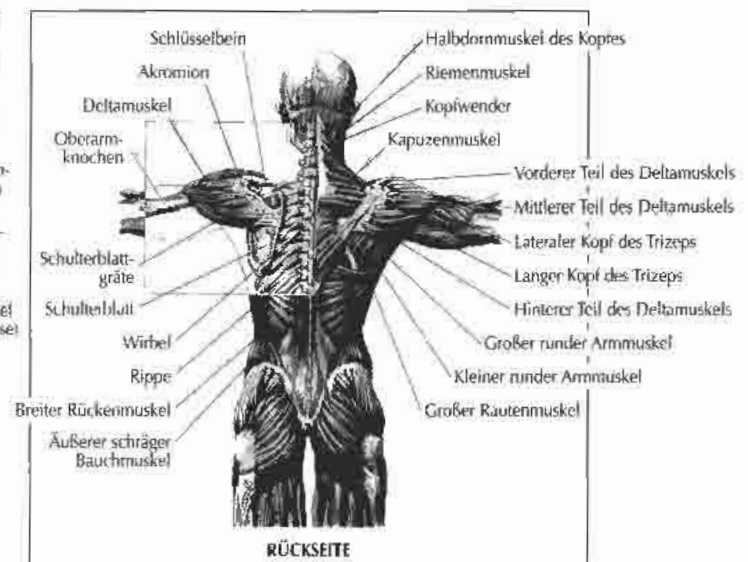
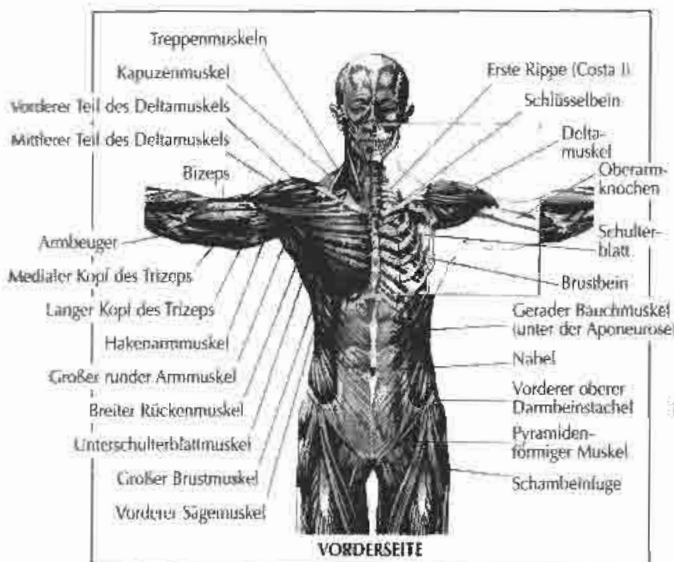
Wenn man die Arme über die Horizontale anhebt, trainiert man die oberen Fasern des Kapuzenmuskels mit. Viele Bodybuilder ziehen es aber vor, die Arme nicht über die Waagrechte anzuheben, um diese Übung rein auf den Aufbau des mittleren Teils des Deltamuskels zu beschränken.



Ein gefiederter Muskel kann ein viel größeres Gewicht bewegen als ein spindelförmiger oder parallelfaseriger Muskel der gleichen Größe, allerdings nur über eine geringere Entfernung. Der mittlere Teil des Deltamuskels ist in sich gefiedert, durch die starke Fiederung erhält er einen großen physiologischen Querschnitt und damit eine große Kraft. Die vorderen und hinteren Fasern des Deltamuskels dagegen sind parallelfaserig. Der mittlere Teil des Deltamuskels kann zwar relativ viel Gewicht bewegen, sich aber nicht so stark verkürzen wie die vorderen und hinteren Fasern. Beim Seitwärtsheben der Arme arbeiten daher die mittleren mit den vorderen und hinteren Fasern synergistisch zusammen, um den Arm bis in die Horizontale heben zu können.

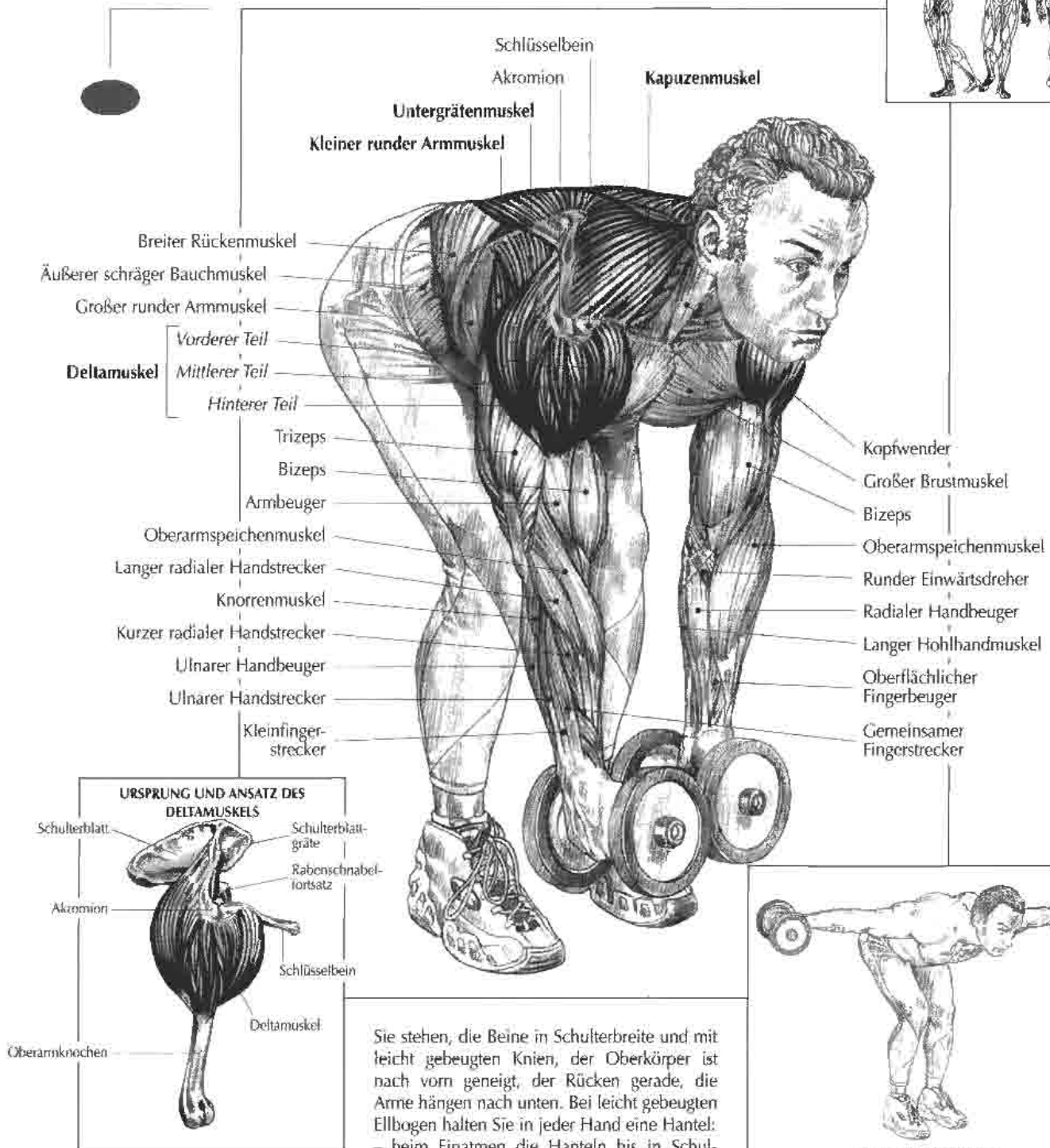
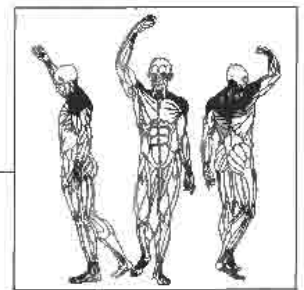


Die Summe der Actin- und Myosinfilamente (kontraktile Elemente eines Muskels, deren maximale Kontraktionskraft bei ungefähr 5 kg/cm<sup>2</sup> Querschnitt liegt) eines spindelförmigen Muskels ist gleich seinem Querschnitt A. Die Summe der Actin- und Myosinfilamente eines gefiederten Muskels ist gleich der Summe A zweier schräger Schnitte A1 und A2 normal zum Faserverlauf.

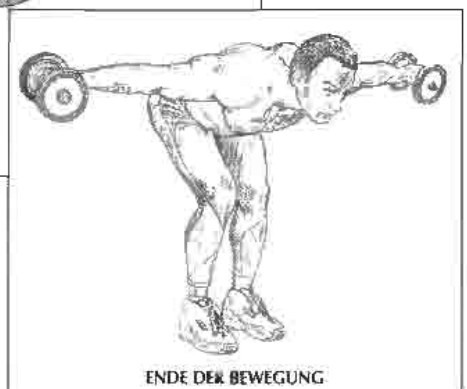


## 6

## SEITWÄRTSHEBEN DER ARME MIT NACH VORN GEBEUGTEM OBERKÖRPER



Sie stehen, die Beine in Schulterbreite und mit leicht gebeugten Knien, der Oberkörper ist nach vorn geneigt, der Rücken gerade, die Arme hängen nach unten. Bei leicht gebeugten Ellbogen halten Sie in jeder Hand eine Hantel: – beim Einatmen die Hanteln bis in Schulterhöhe zur Seite heben. Am Ende der Anstrengung ausatmen.



ENDE DER BEWEGUNG

Diese Übung stärkt die gesamte Schultermuskulatur mit Akzent auf dem hinteren Teil des Deltamuskels. Schiebt man am Ende der Kontraktion die Schulterblätter zusammen, trainiert man den Kapuzenmuskel (mit seinem mittleren und unteren Teil), die Rautenmuskeln, den kleinen runden Armmuskel und den Untergrätenmuskel.

# ABWECHSELNDES VORWÄRTSHEBEN DER ARME MIT KURZHANTELN

7



Brustbein-Zungenbein-Muskel

Schulterzungenbeinmuskel

Kapuzenmuskel

Großer Brustmuskel

Treppenmuskeln

Vorderer Teil

Mittlerer Teil

Deltamuskel

Bizeps

Armbeuger

Trizeps

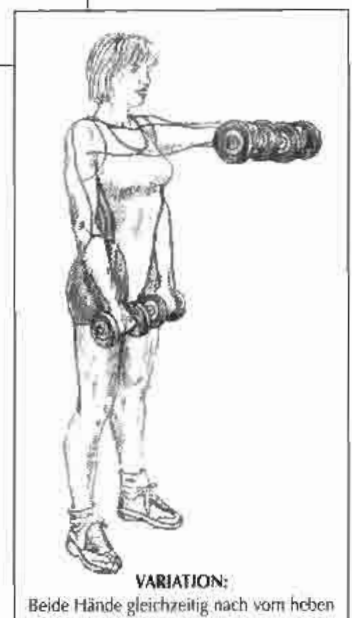


Sie stehen aufrecht mit leicht gegrätschten Beinen und umfassen die Hanteln von oben. Die Kurzhanteln ruhen auf Ihren Oberschenkeln oder leicht seitlich davon:

– beim Einatmen abwechselnd die Arme nach vorn bis in Augenhöhe heben. Am Ende der Bewegung ausatmen.

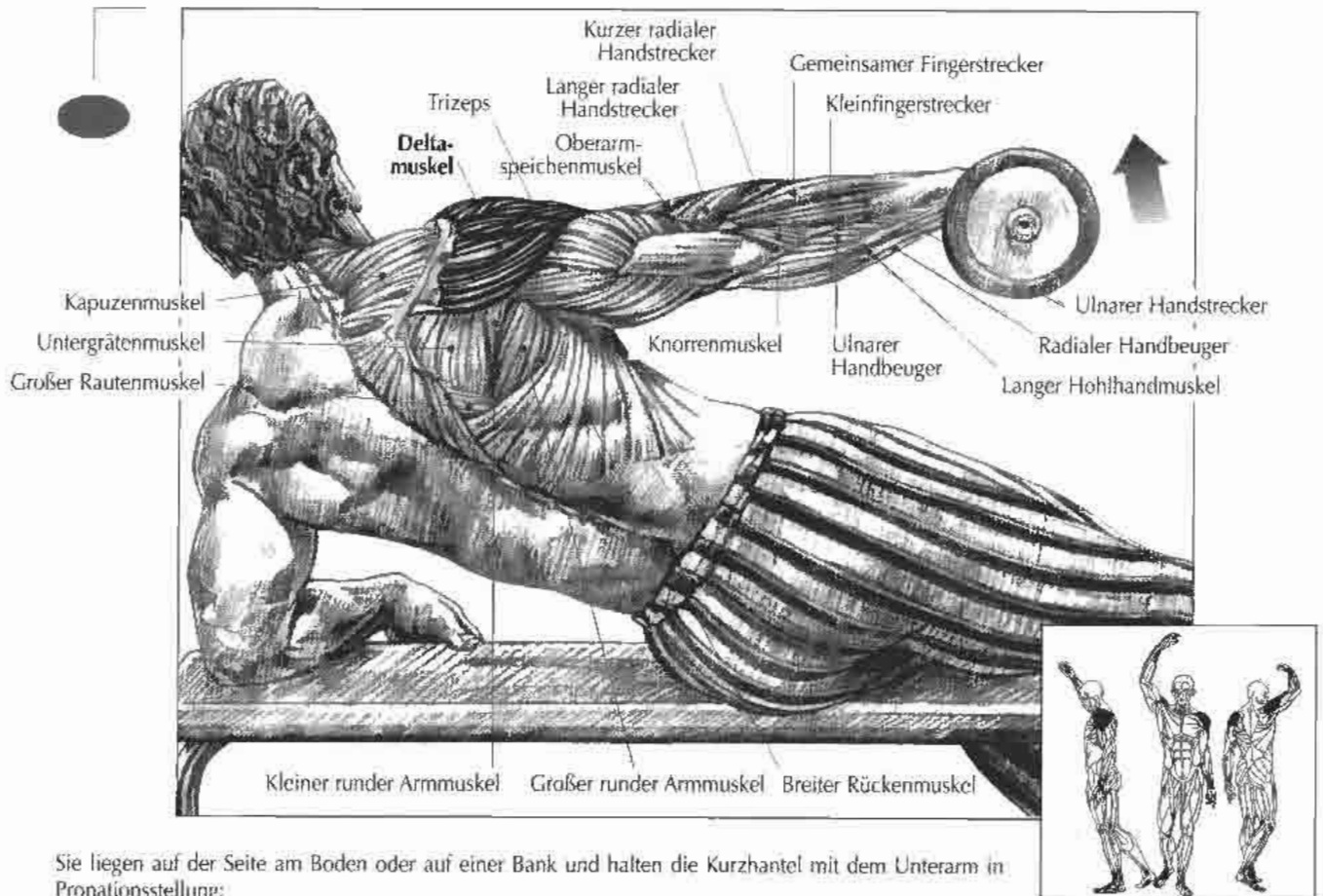
Diese Übung trainiert vor allem den vorderen Teil des Deltamuskels, die Schlüsselbeinfasern des großen Brustmuskels und in geringererem Ausmaß auch die übrigen Teile des Deltamuskels.

Beim Heben der Arme nach allen Seiten werden auch jene Muskeln beansprucht, die das Schulterblatt am Brustkorb fixieren, wie zum Beispiel der vordere Sägemuskel und die Rautenmuskeln. Wenn diese Muskeln gekräftigt sind, bieten sie eine stabile Basis für die weit ausladenden Bewegungen des Armes.



8

# SEITWÄRTSHEBEN DES ARMES AUS DER SEITENLAGE

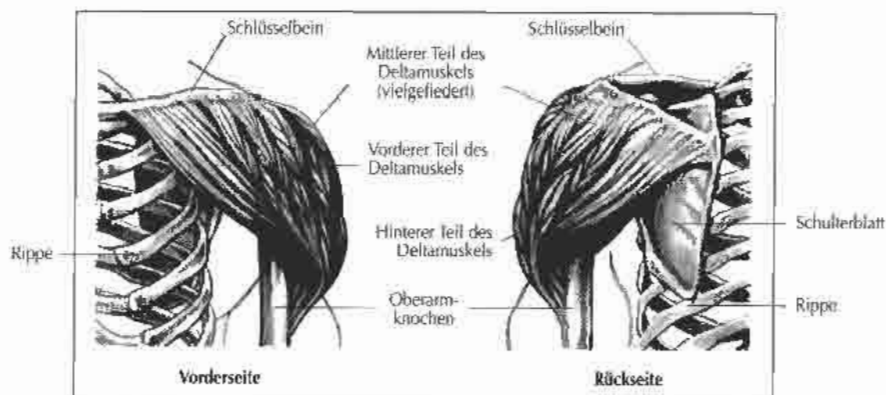


Sie liegen auf der Seite am Boden oder auf einer Bank und halten die Kurzhantel mit dem Unterarm in Pronationsstellung:

– beim Einatmen den Arm bis zur Senkrechten heben. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Im Gegensatz zum Seitwärts- und Vorwärtsheben im Stehen, welche die Muskeln zunehmend und erst zum Ende der Bewegung maximal beanspruchen (wenn sich die Arme in der Horizontalen befinden), trainiert diese Übung den Deltamuskel und den Obergrätenmuskel.

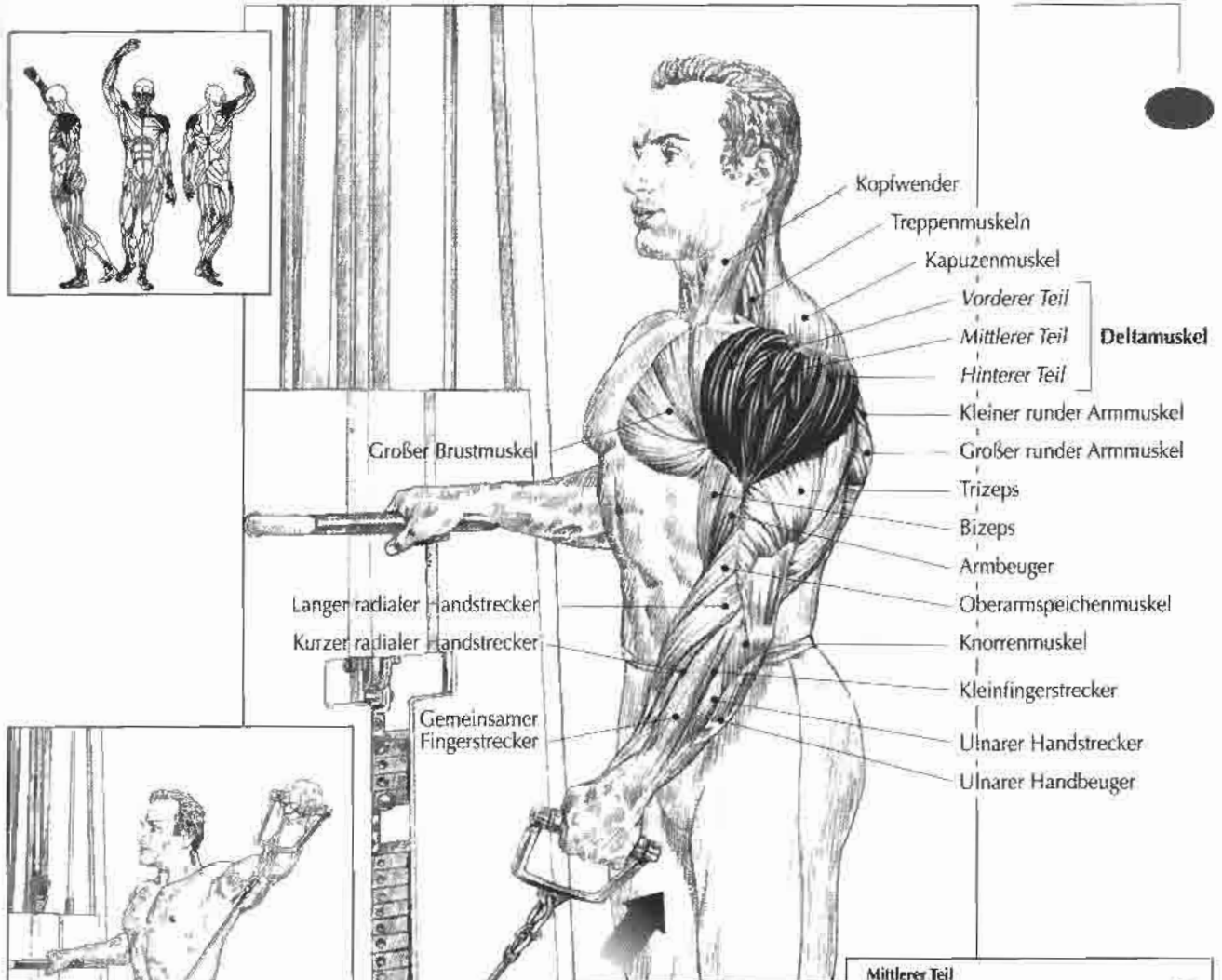
**Anmerkung:** Vor allem zu Beginn des Hebevorganges, wenn man die Ausgangsposition (die Hantel vor dem Körper gehalten, auf dem Oberschenkel oder dahinter) verändert, kann man alle Fasern des Deltamuskels verschieden beanspruchen und trainieren.





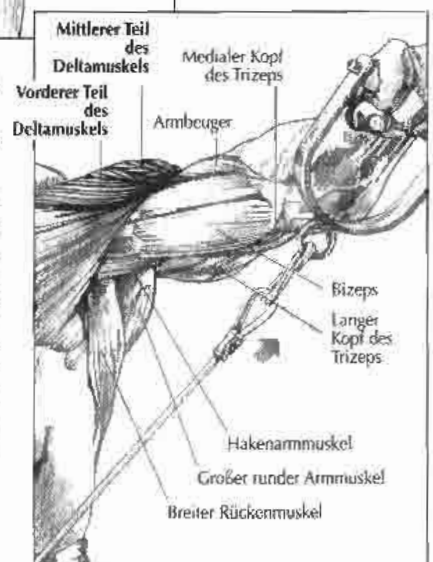
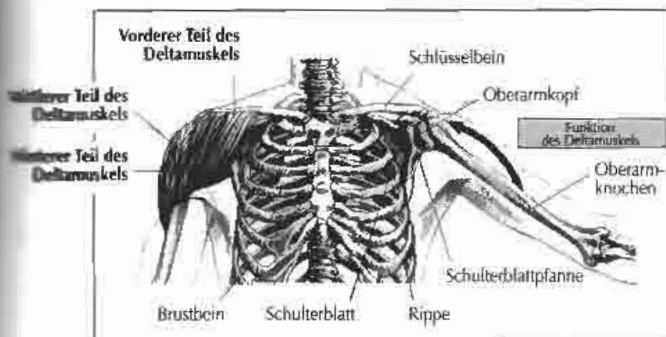
# ABWECHSELNDES SEITWÄRTSHEBEN DER ARME AM TIEFEN BLOCK

9



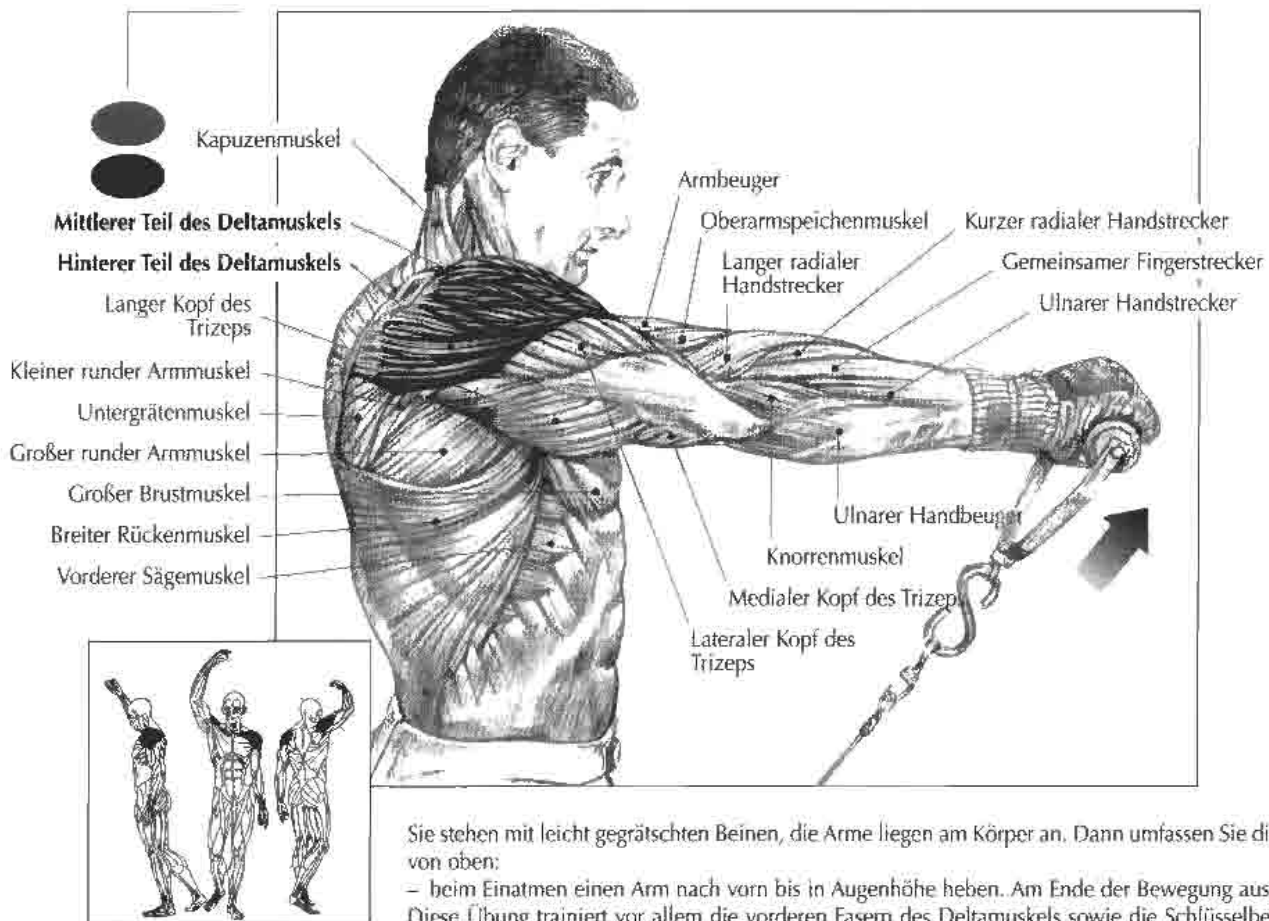
Die Hand umfasst den Griff, der Arm liegt am Körper:  
– beim Einatmen den Arm seitlich nach oben heben. Am Ende der Bewegung ausatmen.  
Diese Übung entwickelt den Deltamuskel und vor allem dessen mittleren Teil;

da es sich dabei um einen vielgefiederten, das heißt aus mehreren Bündeln in Form einer Feder zusammengesetzten Muskel handelt, ist es ratsam, die Hebewinkel zu variieren, um alle Fasern gleich zu trainieren.





# 10 ABWECHSELNDES VORWÄRTSHEBEN DER ARME AM TIEFEN BLOCK

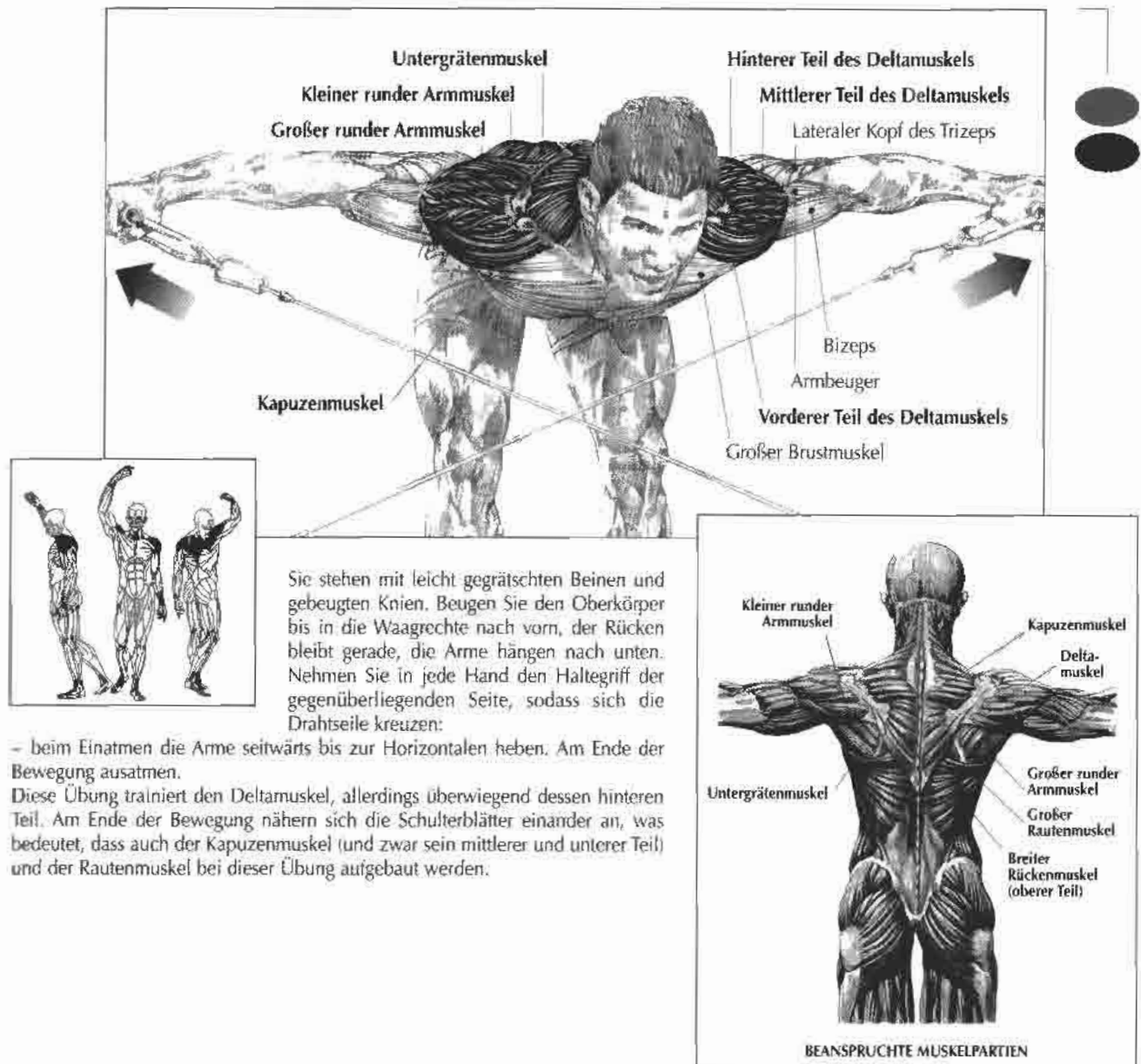


Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, die Arme liegen am Körper an. Dann umfassen Sie die Haltegriffe von oben:

- beim Einatmen einen Arm nach vorn bis in Augenhöhe heben. Am Ende der Bewegung ausatmen. Diese Übung trainiert vor allem die vorderen Fasern des Deltamuskels sowie die Schlüsselbeinfasern des großen Brustmuskels und in geringerem Ausmaß den kurzen Kopf des Bizeps.

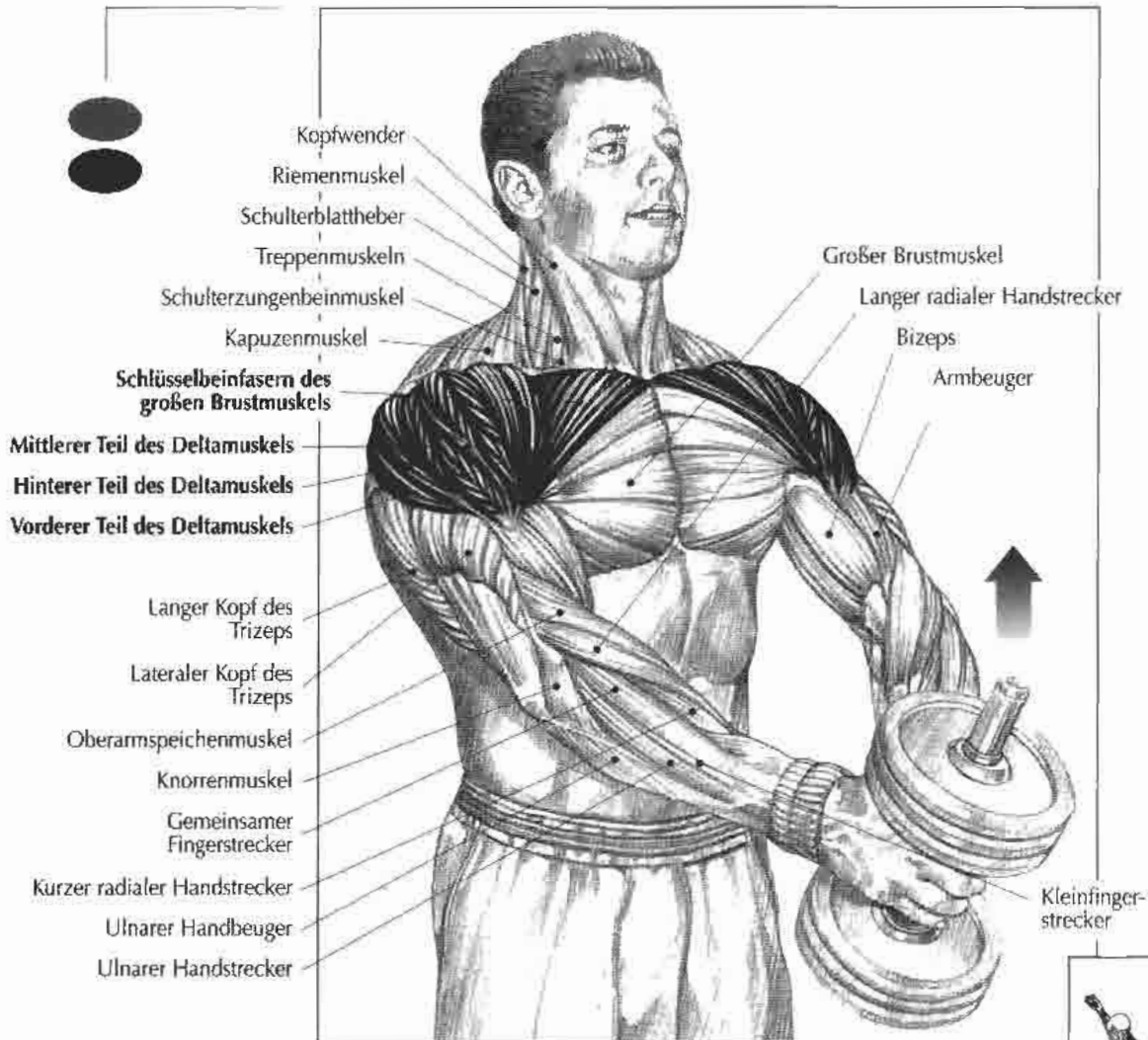
# SEITWÄRTSHEBEN DER ARME AM TIEFEN BLOCK MIT NACH VORN GEBEUGTEM OBERKÖRPER

11



## 12

## VORWÄRTSHEBEN MIT EINER KURZHANTEL



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, der Rücken ist gerade, die Bauchmuskeln sind angespannt. Nun fassen Sie mit beiden Händen eine Kurzhantel, die Handteller sind einander zugewandt, die Finger ineinander verschränkt. Die Hantel liegt auf den Oberschenkeln, die Arme sind gestreckt:

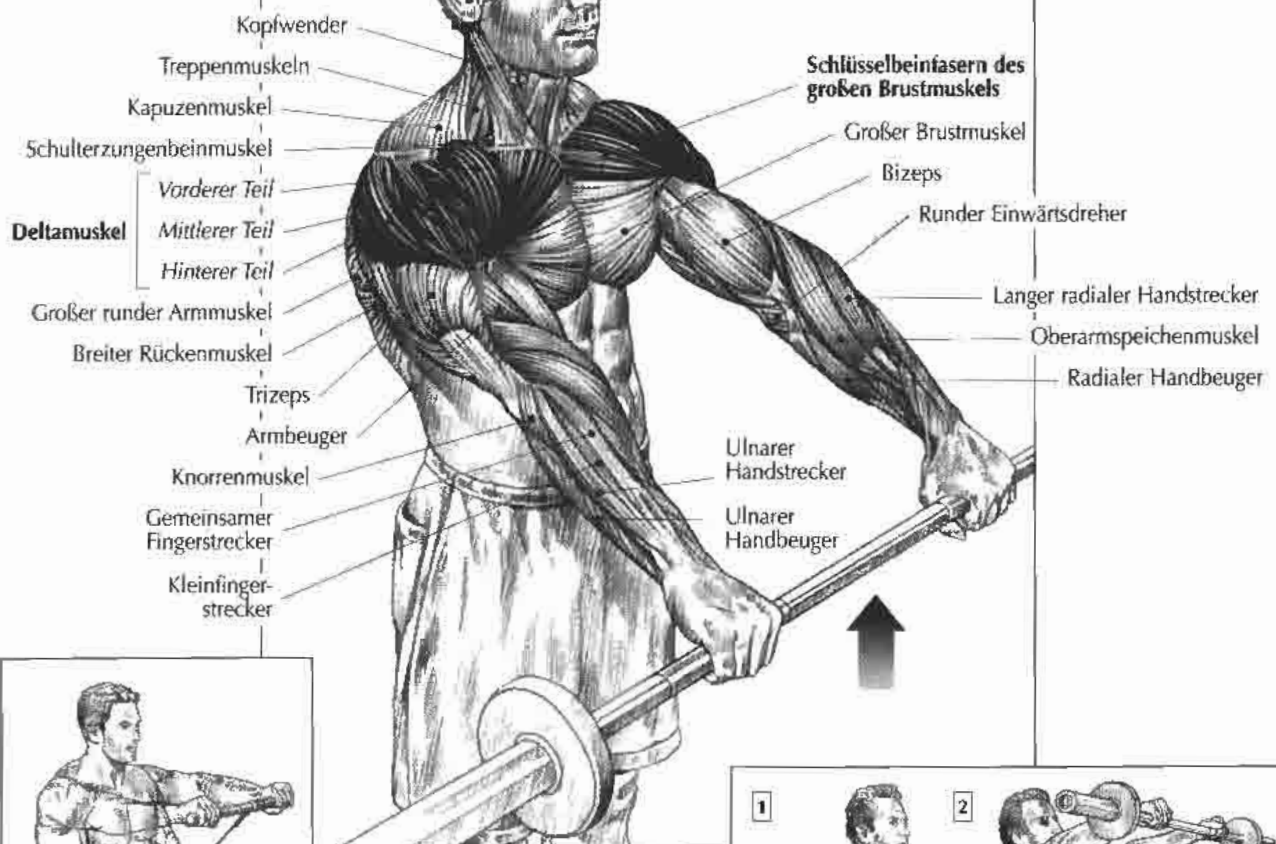
– beim Einatmen die Hantel bis in Augenhöhe heben und die Arme danach wieder behutsam nach unten sinken lassen, um jede Verletzung zu vermeiden. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung baut den Deltamuskel auf, vor allem dessen vorderen Teil, sowie die Schlüsselbeinfasern des großen Brustmuskels und den kurzen Kopf des Bizeps.

Es ist zu beachten, dass auch all jene Muskeln in isometrischer Kontraktion trainiert werden, die das Schulterblatt am Brustkorb fixieren, wie zum Beispiel der vordere Sägemuskel und die Rautenmuskeln. Wenn diese Muskeln gekräftigt sind, bieten sie eine stabile Basis für die weit ausladenden Bewegungen des Armes.



## VORWÄRTSHEBEN MIT DER LANGHANTEL



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, die Langhantel liegt an den Oberschenkeln, die Unterarme sind in Pronationsstellung, der Rücken ist gerade, und die Bauchmuskeln sind angespannt:

– beim Einatmen die Hantel mit gestreckten Armen bis in Augenhöhe heben. Am Ende der Bewegung ausatmen.

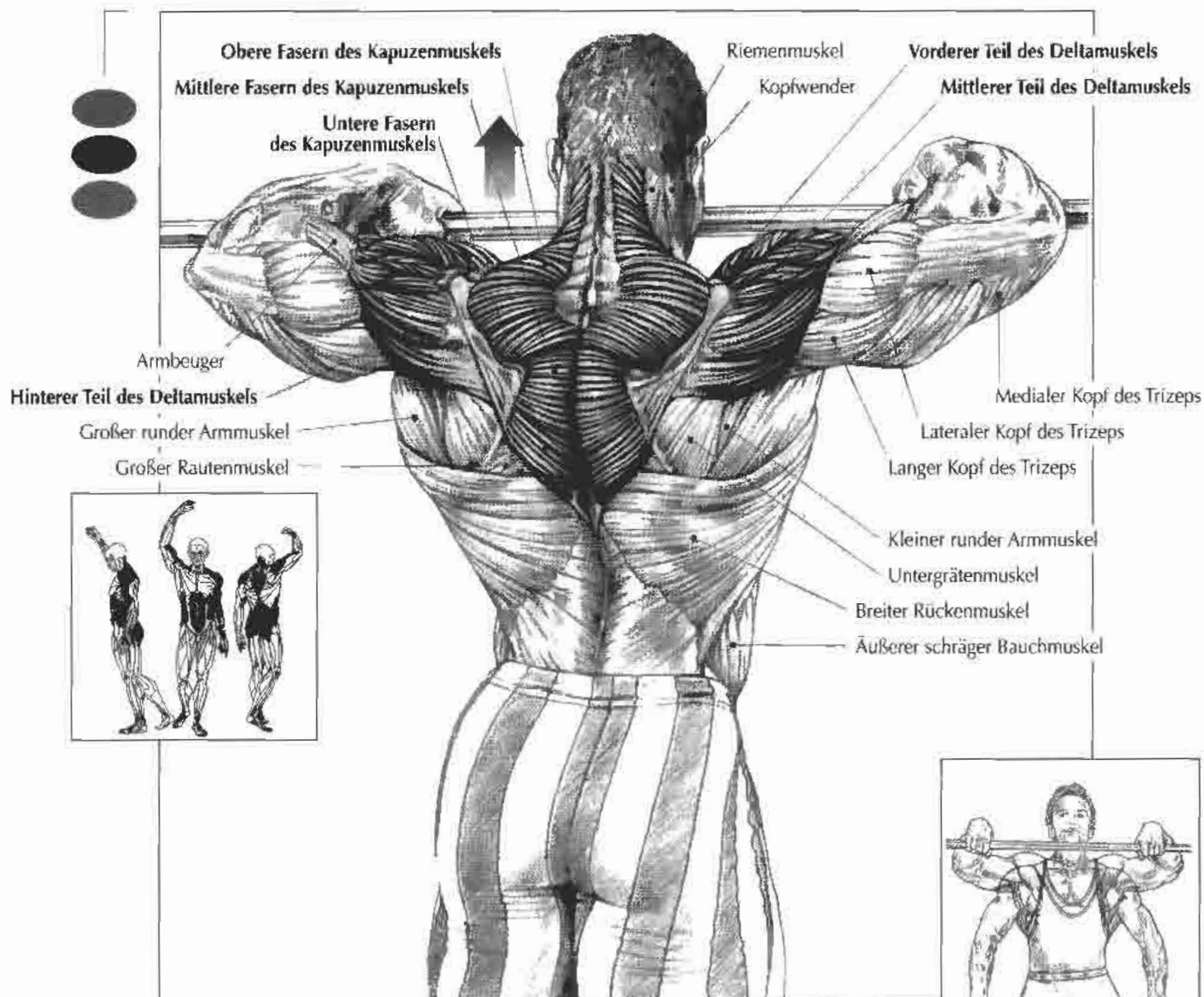
Diese Übung trainiert den vorderen Teil des Deltamuskels, die Schlüsselbeinfasern des großen Brustmuskels, den Obergrätenmuskel und in geringerem Ausmaß den Kapuzenmuskel, den vorderen Sägemuskel und den kurzen Kopf des Bizeps.

Wenn Sie die Langhantel höher heben, treten die hinteren Fasern des Deltamuskels in Aktion, verstärken die Hebewirkung der anderen Muskeln und ermöglichen das Heben der Arme bis zur Senkrechten.



14

SENKRECHTES HOCHZIEHEN DER LANGHANTEL



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen und geradem Rücken, umfassen die Langhantel von oben – die Hände liegen etwas mehr als Schulterbreite voneinander entfernt auf der Stange – und legen sie an die Oberschenkel;

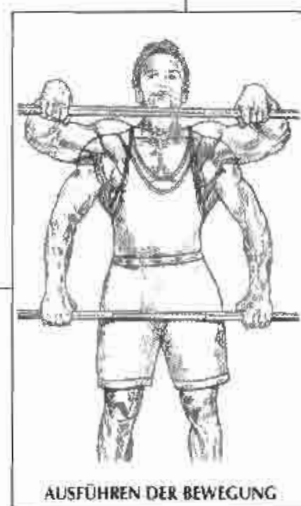
– beim Einatmen die Stange entlang dem Körper bis zum Kinn hochziehen und dabei die Ellbogen so weit wie möglich nach oben drücken. Die Langhantel kontrolliert nach unten sinken lassen, um jedes Schwanken zu vermeiden. Am Ende der Anstrengung ausatmen.

Diese Übung baut den Deltamuskel in seiner Gesamtheit, den Kapuzenmuskel, den Bizeps sowie die Unterarmmuskulatur, die Gesäßmuskeln, die Muskulatur des unteren Rückens und die Bauchmuskeln auf.

Diese Grundübung hat einen umfassenden Trainingseffekt und verhilft Ihnen zu einer »Herkules-Figur«.



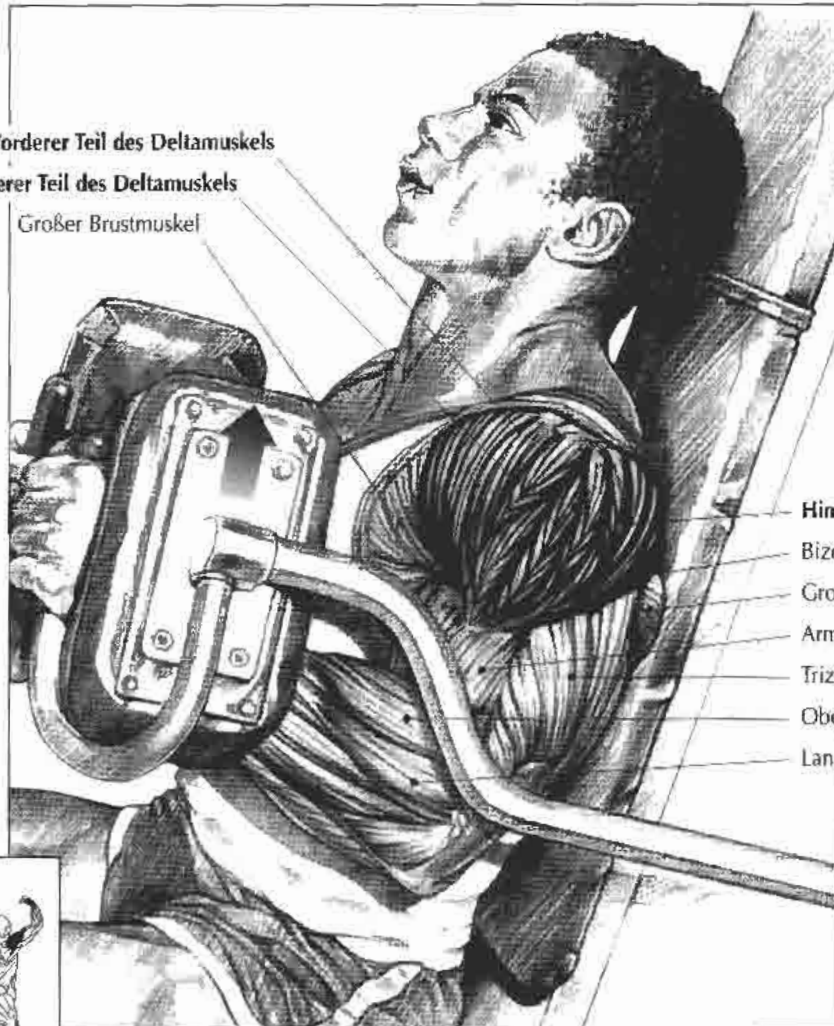
Der Deltamuskel hebt den Arm bis zur Waagrechten. Der Kapuzenmuskel übernimmt dann die Aufgabe, den Arm weiter nach oben zu heben, indem er das Schulterblatt mit der Gelenksohle nach oben kippt.



## SEITWÄRTSHEBEN AM GERÄT

15

Vorderer Teil des Deltamuskels  
Mittlerer Teil des Deltamuskels  
Großer Brustmuskel



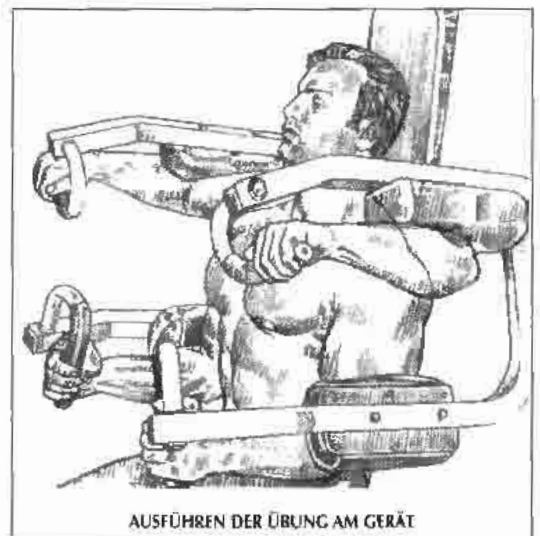
Hinterer Teil des Deltamuskels  
Bizeps  
Großer runder Armmuskel  
Armbeuger  
Trizeps  
Oberarmspeichenmuskel  
Langer radialer Handstrecker



Sie sitzen auf dem Gerät und halten die Griffe:

– beim Einatmen die Ellbogen zur Seite bis zur Waagrechten heben. Am Ende der Bewegung ausatmen.

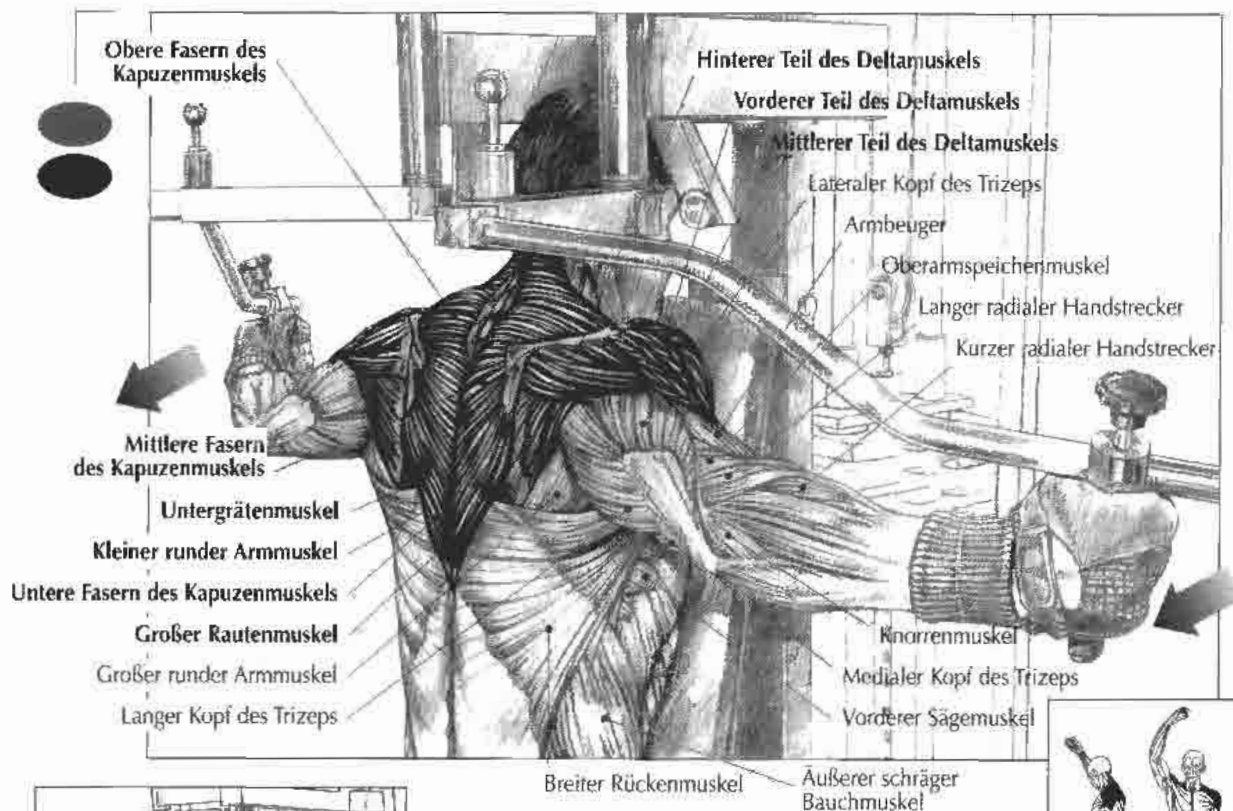
Diese Übung trainiert den Deltamuskel, im Wesentlichen dessen mittleren Teil. Es handelt sich um eine ausgezeichnete Übung für Anfänger, weil man sich nicht so sehr auf die Haltung konzentrieren muss und viele Wiederholungen möglich sind.



AUSFÜHREN DER ÜBUNG AM GERÄT



# 16 ZURÜCKFÜHREN DER SCHULTERN AM GERÄT



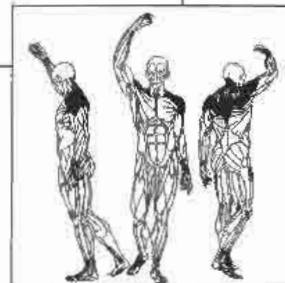
Sie sitzen mit dem Gesicht zur Maschine und stützen die Vorderseite des Oberkörpers auf die Rückenlehne. Die Arme sind nach vorn gestreckt, die Hände umfassen die Haltegriffe: – beim Einatmen die gestreckten Arme nach hinten führen und am Ende der Bewegung die Schulterblätter zusammen-drücken. Ausatmen.

Diese Übung beansprucht:

- den Deltamuskel, vor allem den hinteren Teil;
- den Untergrätenmuskel;
- den kleinen runden Arm-muskel;

und am Ende der Bewegung, wenn die Schulterblätter zusammengeschoben werden:

- den Kapuzenmuskel
- und die Rautenmuskeln.



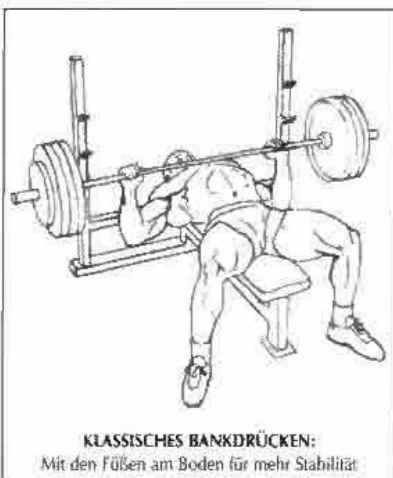
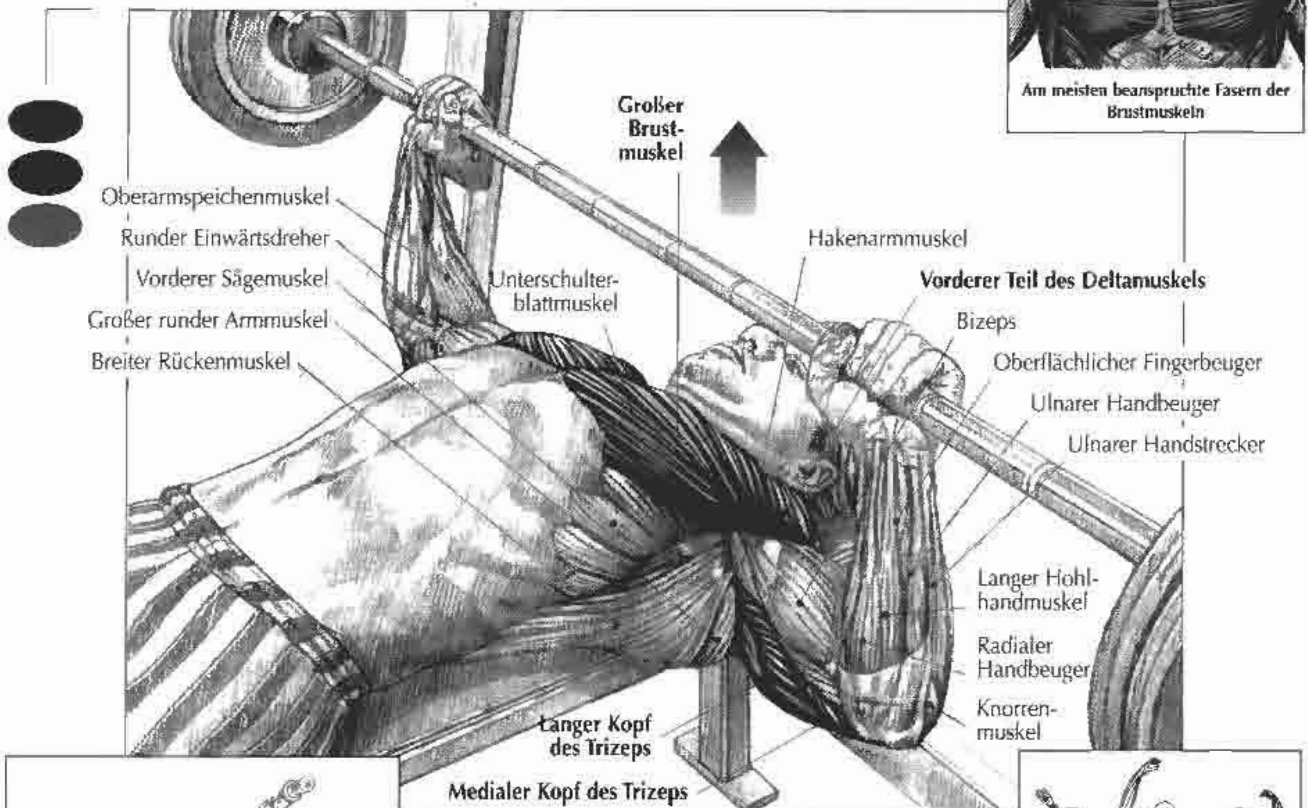
# 3

## DIE BRUSTMUSKELN

1. Bankdrücken
2. Bankdrücken mit enger Handstellung
3. Bankdrücken auf der Schrägbank
4. Bankdrücken auf einer leicht schräg gestellten Bank
5. Liegestützen
6. Oberkörperheben auf dem Barren – »Dips«
7. Bankdrücken mit Kurzhanteln
8. Bankdrücken mit Kurzhanteln mit weit offenen Armen
9. Bankdrücken mit Kurzhanteln auf der Schrägbank
10. Bankdrücken mit Kurzhanteln mit weit offenen Armen
11. »Butterfly«
12. »Butterfly« stehend zwischen gegenüberliegenden Blöcken
13. »Pull-over« mit der Kurzhantel
14. »Pull-over« mit der Langhantel im Liegen

## 1

## BANKDRÜCKEN



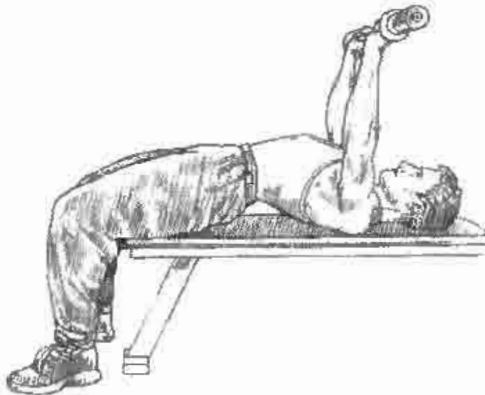
Sie liegen auf einer Flachbank, die Füße stehen am Boden:  
– die Langhantel mit mehr als Schulterbreite zwischen den Händen ergreifen, die Unterarme sind proniert;  
– beim Einatmen die Langhantel kontrolliert bis zur Brust nach unten sinken lassen;  
– danach das Gewicht nach oben drücken und am Ende der Anstrengung ausatmen.

Diese Übung trainiert alle Teile des großen Brustmuskels, den kleinen Brustmuskel, den Trizeps, den vorderen Teil des Deltamuskels, den vorderen Sägemuskel und den Hakenarmmuskel.

### Variationen:

1. Man kann die Übung ausführen, indem man den Mittelteil des Rückens im Gewichtheberstil von der Bank abhebt und durchdrückt. Die Haltung erlaubt ein verstärktes Trainieren der unteren Fasern des Brustmuskels, und man kann mit höheren Gewichten arbeiten. Dennoch muss man diese Übungsvariante mit Bedacht ausführen, um den Rücken zu schonen.
2. Variieren des Abstandes zwischen den Händen kräftigt verschiedene Muskelteile:  
– bei geringem Handabstand die zentralen Teile des Brustmuskels;  
– bei großem Handabstand die äußeren Partien des Brustmuskels.
3. Durch Variation der Stelle, auf die man die Hantel hinabsenkt, kann man verschiedene Teile der Brustmuskeln trainieren:  
– beim Absenken und Stemmen der Stange über dem Rippenbogen: den unteren Teil des Brustmuskels;  
– beim Absenken und Stemmen der Stange über der Brustmitte: die mittleren Bündel des Brustmuskels;  
– beim Absenken und Stemmen über dem Handgriff des Brustbeins: die Schlüsselbeinfasern des Brustmuskels.

## VARIATION MIT DURCHGEDRÜCKTEM RÜCKEN



Die Ausführung des Bankdrückens im Gewichtheberstil ermöglicht das Hochheben weitaus schwererer Gewichte. Dabei wird der untere Teil des Brustmuskels stark beansprucht.

Im Wettbewerb dürfen sich die Füße und der Kopf nicht bewegen. Außerdem muß der Po immer in Kontakt mit der Bank bleiben.

Personen mit Rückenbeschwerden sollten diese Variante vermeiden.

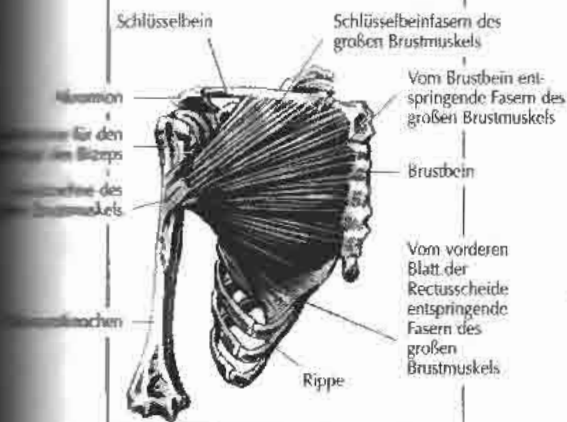
## VARIATION MIT ANGEHOBEHENEN BEINEN



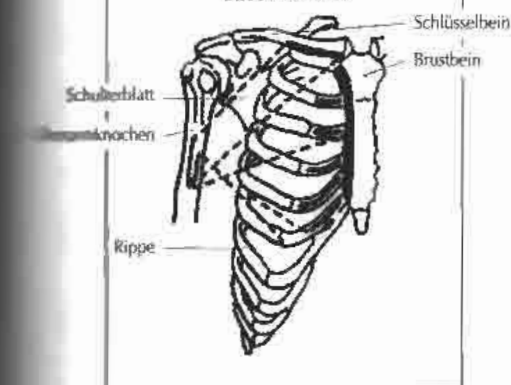
Bei der Trainingsvariante mit angehobenen Beinen vermeidet man ein Hohlkreuz, das bei Menschen mit entsprechender Prädisposition zu Kreuzschmerzen führt.

Diese Variante wird auch verwendet, um die Arbeit des unteren Teils des Brustmuskels zu verringern und dadurch den Hauptteil der Trainingsarbeit auf die mittleren Fasern und Schlüsselbeinfasern zu konzentrieren.

## GROSSER BRUSTMUSKEL



## URSPRÜNGE UND ANSÄTZE DES GROSSEN BRUSTMUSKELS

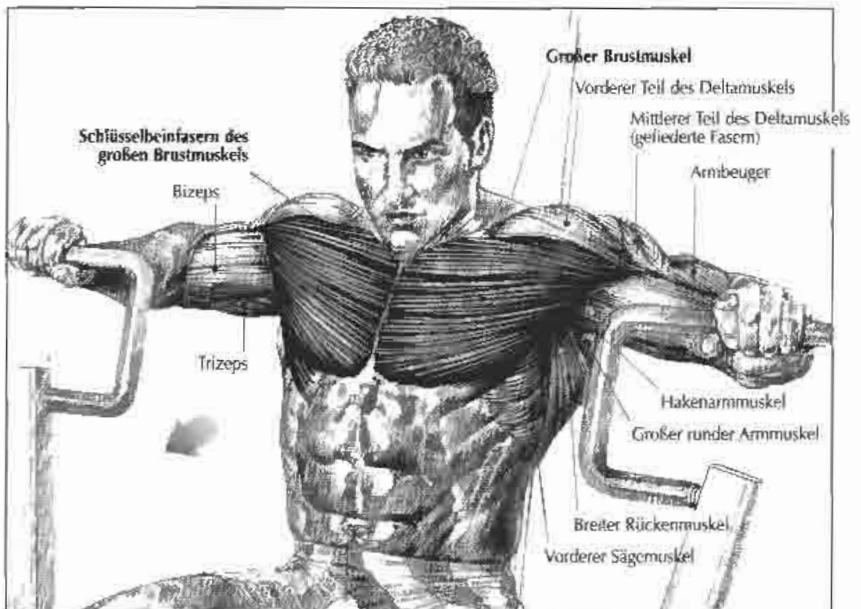


## Variation am Gerät »Bench Press«:

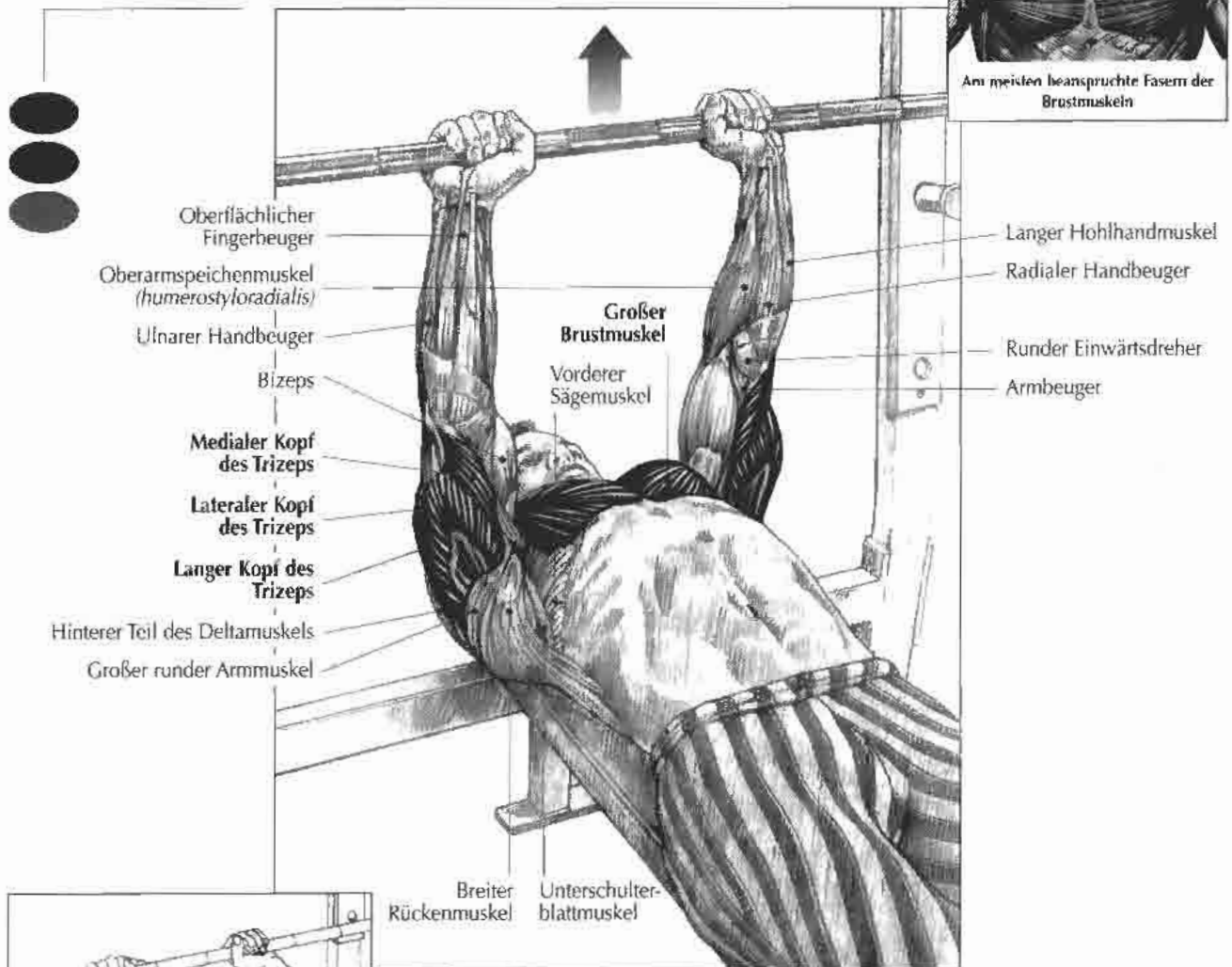
Sie sitzen oder liegen, je nach Art der Maschine, und umfassen die Stange beziehungsweise die Griffe:

– beim Einatmen die Arme nach vorn beziehungsweise nach oben drücken, am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung birgt keine Risiken. Sie eignet sich ausgezeichnet, um mit dem Bankdrücken zu beginnen, und ermöglicht das Training des Brustmuskels, ohne sich auf die Körperhaltung konzentrieren zu müssen. Anfänger können damit genügend Kraft erlangen, um später zum »freien Bankdrücken« (ohne Hilfe, nur mit der Langhantel) übergehen zu können.



## 2 BANKDRÜCKEN MIT ENGER HANDSTELLUNG



Sie liegen auf einer Flachbank, das Gesäß in Kontakt mit der Bank und die Füße am Boden. Umfassen Sie die Stange von unten mit einem Abstand von 10–40 cm, je nach Flexibilität der Handgelenke;

– beim Einatmen die Langhantel langsam zur Brust sinken lassen; indem Sie die Ellbogen nach außen richten, können Sie die Bewegung gut kontrollieren; dann die Stange wieder nach oben stemmen und am Ende der Anstrengung ausatmen.

Diese Übung eignet sich hervorragend, um den Brustmuskel auf Höhe der zweiten Rippe zu trainieren, aber auch zum



Aufbau des Trizeps (daher kann diese Übung auch in spezifische Armttrainingsprogramme aufgenommen werden).

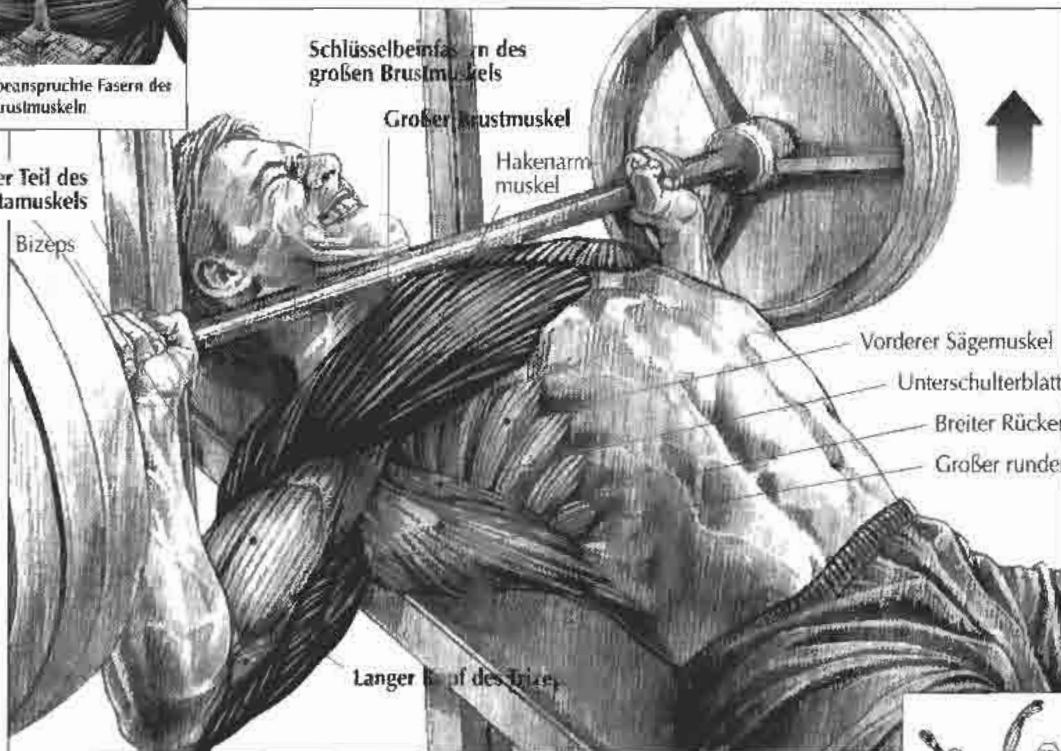
Wenn man beim Stemmen die Ellbogen neben dem Körper lässt, muss der vordere Teil des Deltamuskels einen großen Teil der Arbeit übernehmen. Diese Übung kann man auch an einem Gerät mit Führungsschiene durchführen.

## BANKDRÜCKEN AUF DER SCHRÄGBANK



Vorderer Teil des Deltamuskels

Bizeps



Medialer Kopf des Trizeps

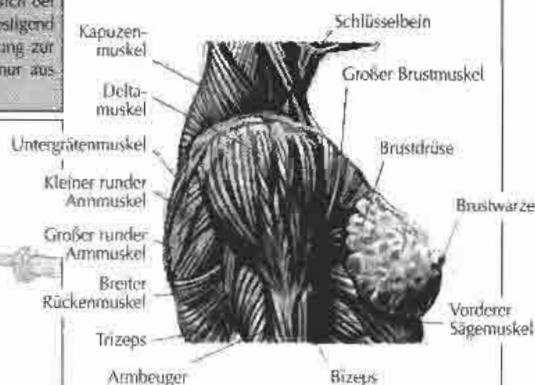
Sie liegen auf einer Schrägbank (Neigungswinkel von 45° bis 60°), umgreifen die Stange, die Hände sind dabei mehr als Schulterbreite voneinander entfernt, die Unterarme sind in Pronationsstellung:

– beim Einatmen die Stange bis zum Handgriff des Brustbeins sinken lassen, dann wieder nach oben drücken und am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung trainiert den großen Brustmuskel, vor allem seine Schlüsselbeinfasern, den vorderen Teil des Deltamuskels, den Trizeps, den vorderen Sägemuskel und den kleinen Brustmuskel.



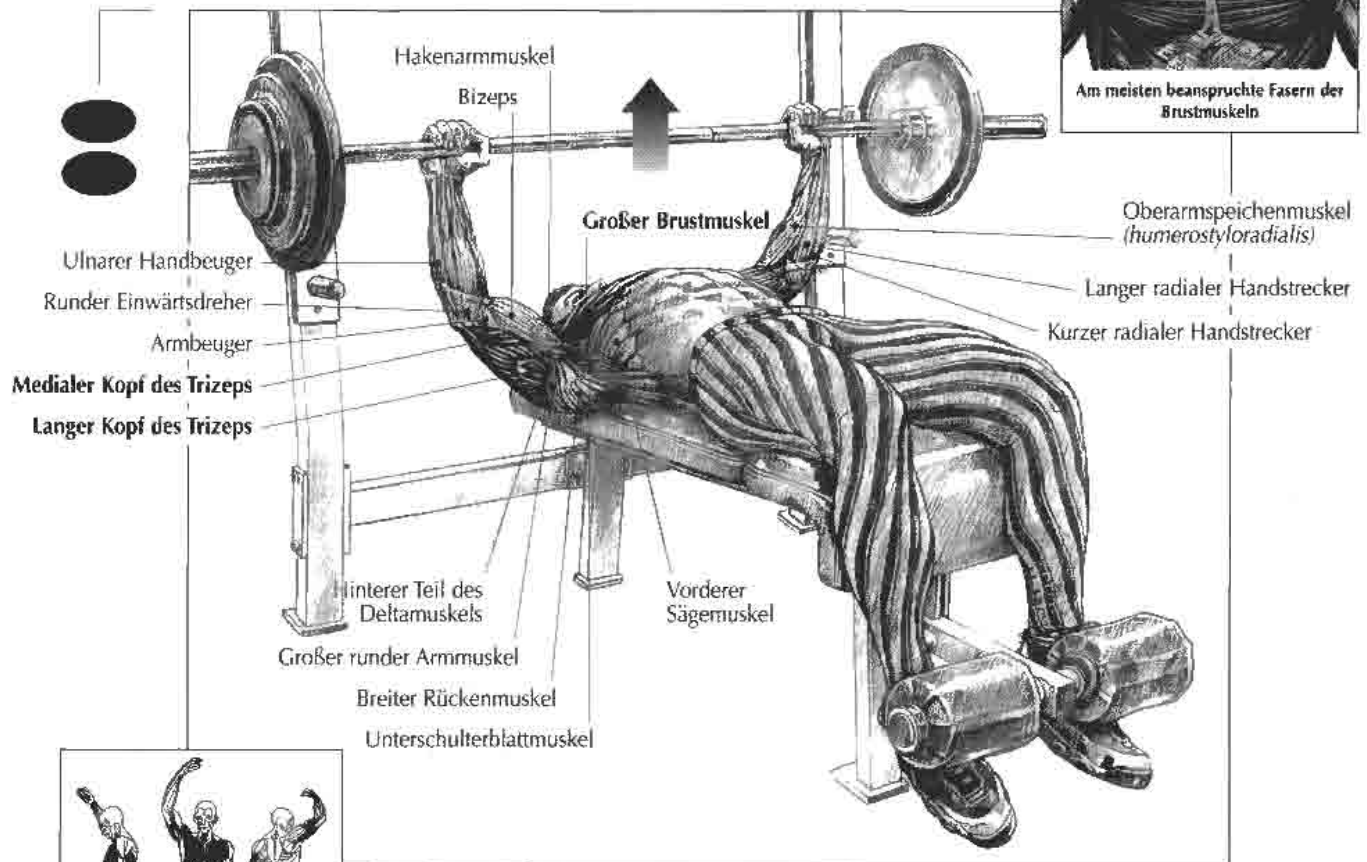
Im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung wirkt sich bei Frauen das Bankdrücken auf der Schrägbank nicht festlegend auf den Busen aus und wirkt auch nicht der Neigung zur Erschlaffung des Busens entgegen, da der Busen nur aus Binde- und Drüsengewebe besteht.



Diese Bewegung kann auch an einem Gerät mit Führungsschiene ausgeführt werden.



## 4 BANKDRÜCKEN AUF EINER LEICHT SCHRÄG GESTELLTEN BANK



Sie liegen auf einer Schrägbank (Neigungswinkel zwischen  $20^\circ$  und  $40^\circ$ ), mit dem Kopf auf der tieferen Seite. Die Füße haken Sie unter den Rollen ein, um ein etwaiges Abgleiten zu vermeiden. Umfassen Sie die Stange, die Unterarme sind in Pronationsstellung, wobei die Hände mehr als Schulterbreite voneinander entfernt sind:

– Beim Einatmen lassen Sie die Langhantel kontrolliert nach unten bis zum unteren Teil des Brustmuskels sinken, danach drücken Sie die Langhantel nach oben und atmen am Ende der Anstrengung aus.

Diese Übung kräftigt den großen Brustmuskel, hauptsächlich jedoch seine unteren Fasern, den Trizeps und den vorderen Teil des Deltamuskels.

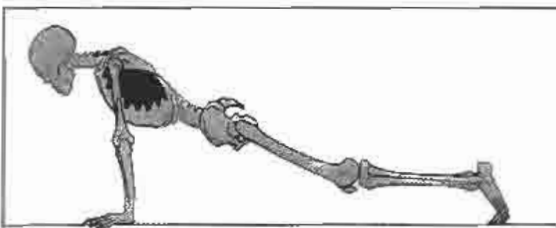
Dieses Training hebt den Unterrand des Brustmuskels hervor. Zusätzlich kann man durch Absenken der Stange über dem Hals den großen Brustmuskel dehnen und ihn dadurch geschmeidig machen.

Diese Form des Bankdrückens lässt sich auch an einem Gerät mit Führungsschiene durchführen.

## LIEGESTÜTZEN



Am meisten beanspruchte Fasern der Brustmuskeln



Während der Ausführung der Liegestützen hält der vordere Sägemuskel durch seine Kontraktion die Schulterblätter am Brustkorb fest und fixiert dadurch die Arme am Oberkörper.

Mit dem Gesicht zum Boden stützen Sie sich auf Ihre Hände, die Arme gestreckt, die Hände in Schulterbreite oder weiter auseinander. Die Beine liegen aneinander oder sind ganz leicht gegrätscht;

– beim Einatmen die Arme beugen, sodass sich Ihr Oberkörper dem Boden nähert; vermeiden Sie es, ein Hohlkreuz zu machen;

– drücken Sie sich wieder vom Boden hoch, bis die Arme vollkommen gestreckt sind;

– atmen Sie am Ende der Bewegung aus.

Diese Übung eignet sich hervorragend zur Stärkung des großen Brustmuskels und des Trizeps. Sie kann überall gemacht werden.

Wenn man den Neigungswinkel des Oberkörpers variiert, kann man bestimmte Teile des Brustmuskels gezielt trainieren:

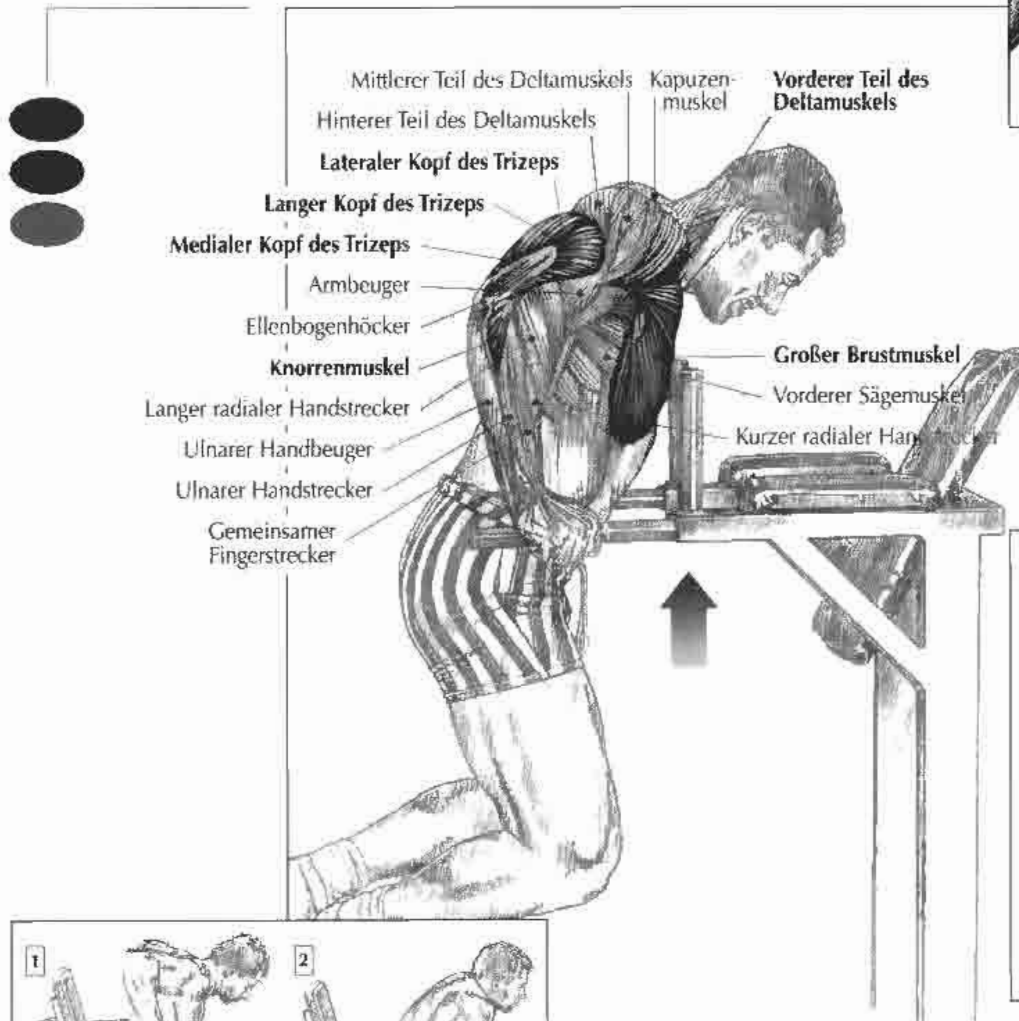
– bei höher platzierten Füßen als Händen (indem man die Füße zum Beispiel auf eine Bank stellt) die Schlüsselbeinfasern;

– bei tiefer platzierten Füßen als Händen (indem man sich zum Beispiel mit den Händen auf einer Bank abstützt) den unteren Teil des großen Brustmuskels.



## 6

## OBERKÖRPERHEBEN AUF DEM BARREN – »DIPS«



Sie stützen sich auf den Barren, die Arme gestreckt, die Beine in der Luft:  
– beim Einatmen, die Arme beugend, den Körper sinken lassen, bis sich die Brust auf Höhe der Stangen befindet;  
– die Arme streckend, den Körper wieder nach oben stemmen; am Ende der Anstrengung ausatmen.

Je mehr man bei der Ausführung dieser Übung den Oberkörper nach vorn neigt, desto mehr wird der untere Teil des Brustmuskels beansprucht. Umgekehrt, je aufrechter man den Oberkörper hält, desto mehr wird der Trizeps trainiert.

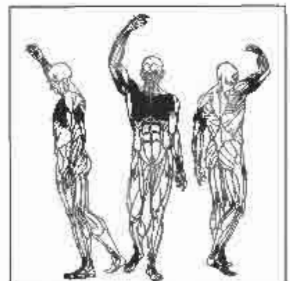
Diese Übung eignet sich hervorragend zum Dehnen des großen Brustmuskels und für die

Geschmeidigkeit des Schultergürtels, sie ist aber nicht für Anfänger zu empfehlen, weil man zuerst ein gewisses Maß an Kraft für diese Übung aufbauen muss. Deshalb sollte man sich mit Dips zunächst auf dem dafür entwickelten Gerät vertraut machen.

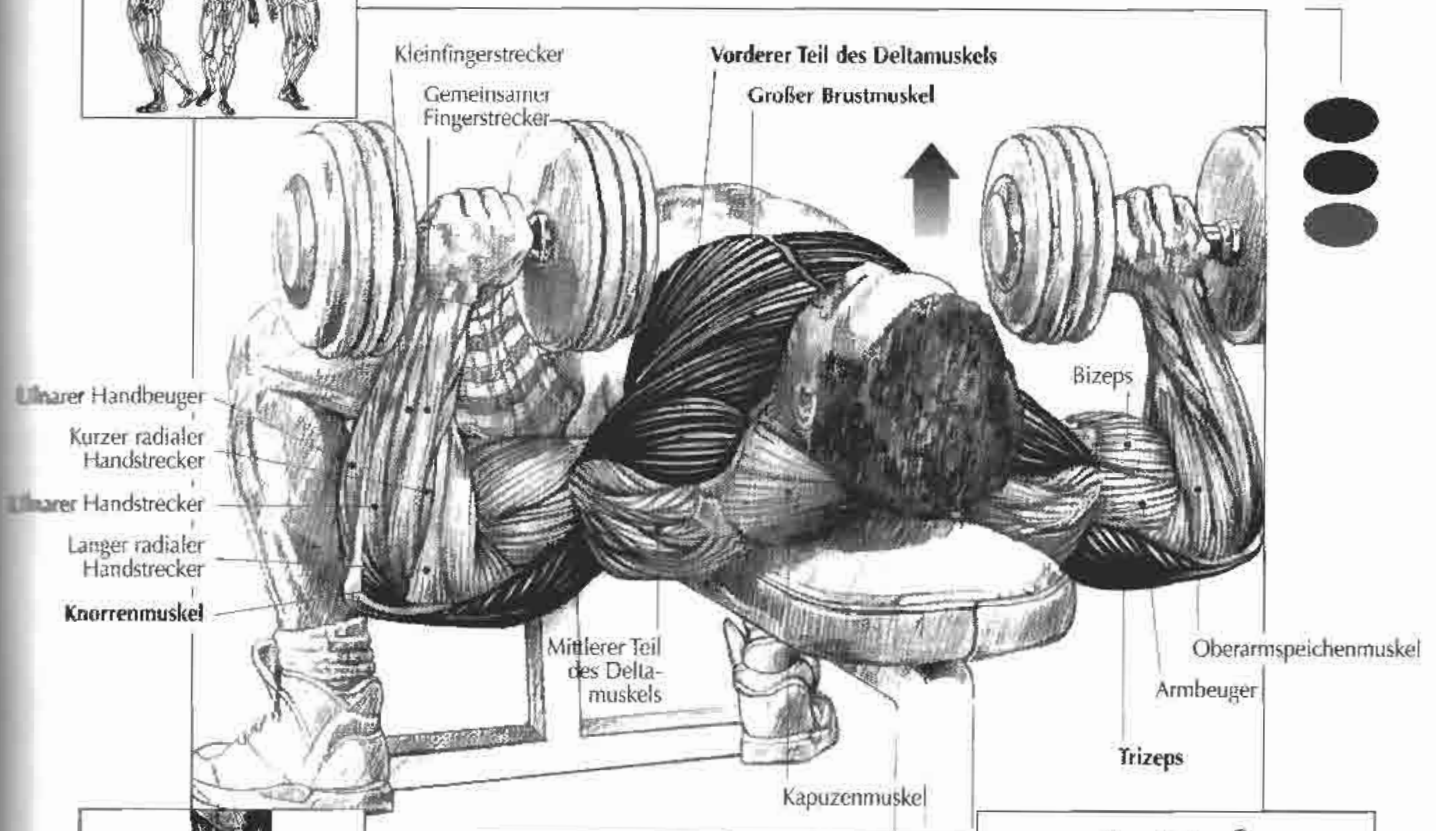
Serien von zehn bis 20 Wiederholungen zeitigen das beste Ergebnis.

Um mehr Kraft, aber auch mehr Volumen zu erlangen, hängen sich die Köpfe ein Gewicht an den Bauchgurt oder zwischen die Beine,

**Anmerkung:** In allen Fällen müssen Sie Dips behutsam ausführen, um das Schultergelenk zu schonen.



## BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN



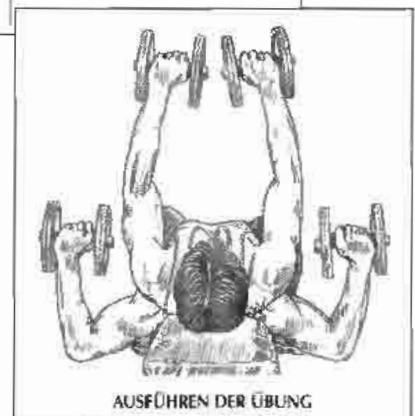
Am meisten beanspruchte Fasern der Brustmuskeln

Sie liegen auf einer Bank, die Füße zur Stabilisierung auf dem Boden, die Arme senkrecht nach oben gestreckt, die Hände mit je einer Hantel mit den Handflächen einander zugewandt in Halbpronationsstellung:

- beim Einatmen die Hanteln langsam, die Arme beugend, nach unten bis auf Brusthöhe sinken lassen. Beim Beugen der Arme drehen Sie die Unterarme so, dass sie vollständig proniert werden;

- drücken Sie nun die Hanteln wieder nach oben und drehen dabei die Unterarme in ihre Ausgangsposition zurück; wenn die Handflächen wieder einander zugewandt sind, spannen Sie den großen Brustmuskel isometrisch an, um den vom Brustbein ausgehenden Teil dieses Muskels noch zusätzlich zu tonisieren. Am Ende der Bewegung ausatmen.

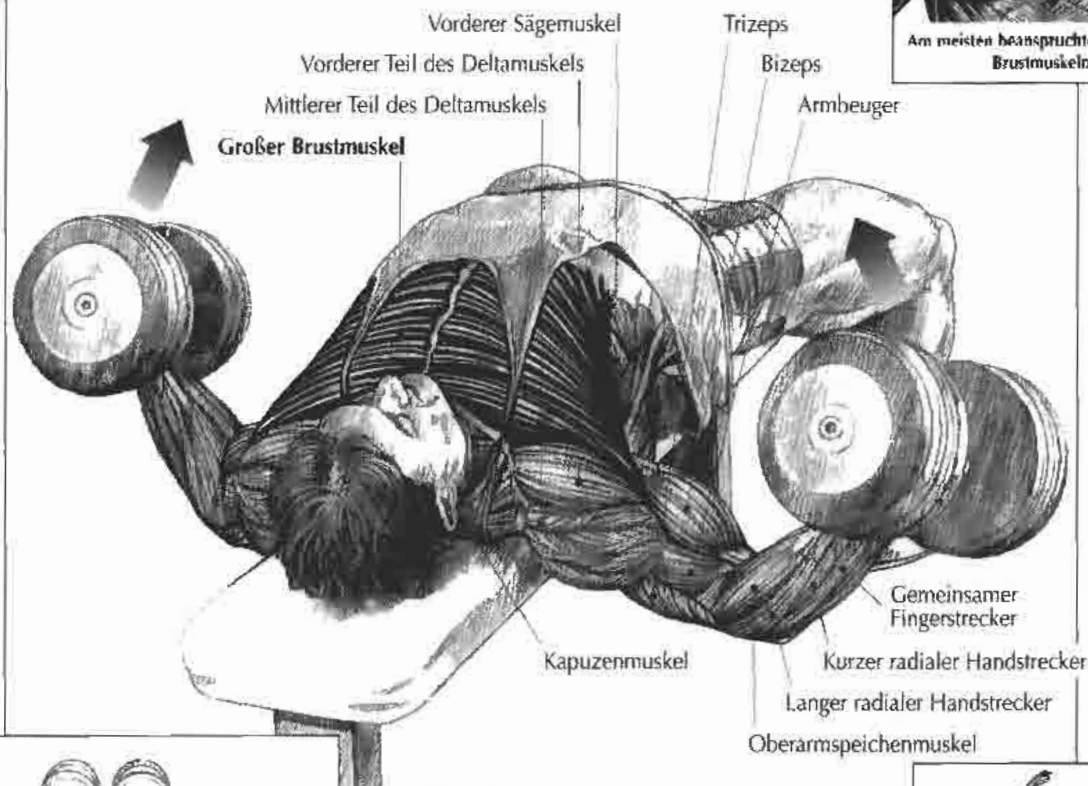
Diese Übung ähnelt dem Bankdrücken mit der Langhantel, fördert aber durch ihren weiten Bewegungsbogen die Dehnung des großen Brustmuskels. Auch den Trizeps und den Deltamuskel trainiert man mit ihr, aber weniger intensiv.



AUSFÜHREN DER ÜBUNG

8

# BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN MIT WEIT OFFENEN ARMEN



Sie liegen auf einer schmalen Bank, um die Schultern in ihrer Bewegung nicht zu behindern. Halten Sie die Kurzhanteln mit gestreckten oder leicht gebeugten Armen in den Händen, um die Ellbogengelenke zu schonen:

- beim Einatmen die Arme zur Seite bis zur Horizontalen sinken lassen;
- die Arme beim Ausatmen wieder zur Senkrechten heben;

- am Ende der Bewegung die Brustmuskeln isometrisch anspannen, um den vom Brustbein ausgehenden Teil dieses Muskels noch zusätzlich zu tonisieren.

Diese Übung darf niemals mit viel Gewicht ausgeführt werden. Die Hauptarbeit leistet der große Brustmuskel. Sie stellt eine Grundübung für die Weitung des Brustkorbs dar, die dazu beiträgt, die Lungenfunktion zu verbessern und das Luftvolumen der Lunge zu steigern. Außerdem macht sie die Muskeln geschmeidig.





BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN  
AUF DER SCHRÄGBANK

9



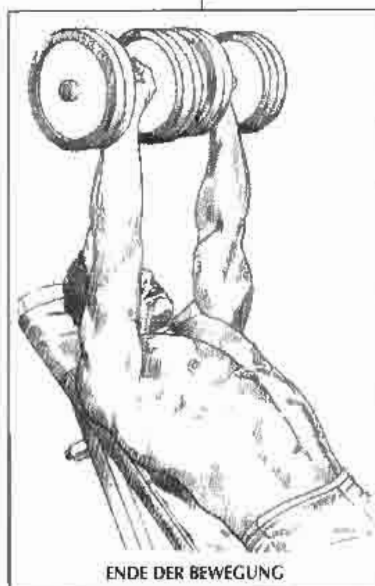
Vorderer Teil des Deltamuskels  
Mittlerer Teil des Deltamuskels

Bizeps  
Armbeuger  
Medialer Kopf des Trizeps

Langer Kopf des Trizeps

Schlüsselbeinfasern des großen Brustmuskels  
Großer Brustmuskel  
Unterschulterblattmuskel  
Vorderer Sägemuskel  
Breiter Rückenmuskel

Großer runder Armmuskel



Sie sitzen auf einer mehr oder weniger schräg gestellten Bank (nicht mehr als 60°, um die Trainingsleistung nicht zu sehr auf den Deltamuskel zu übertragen), die Arme sind gebeugt, die pronierten Hände halten die Hanteln:

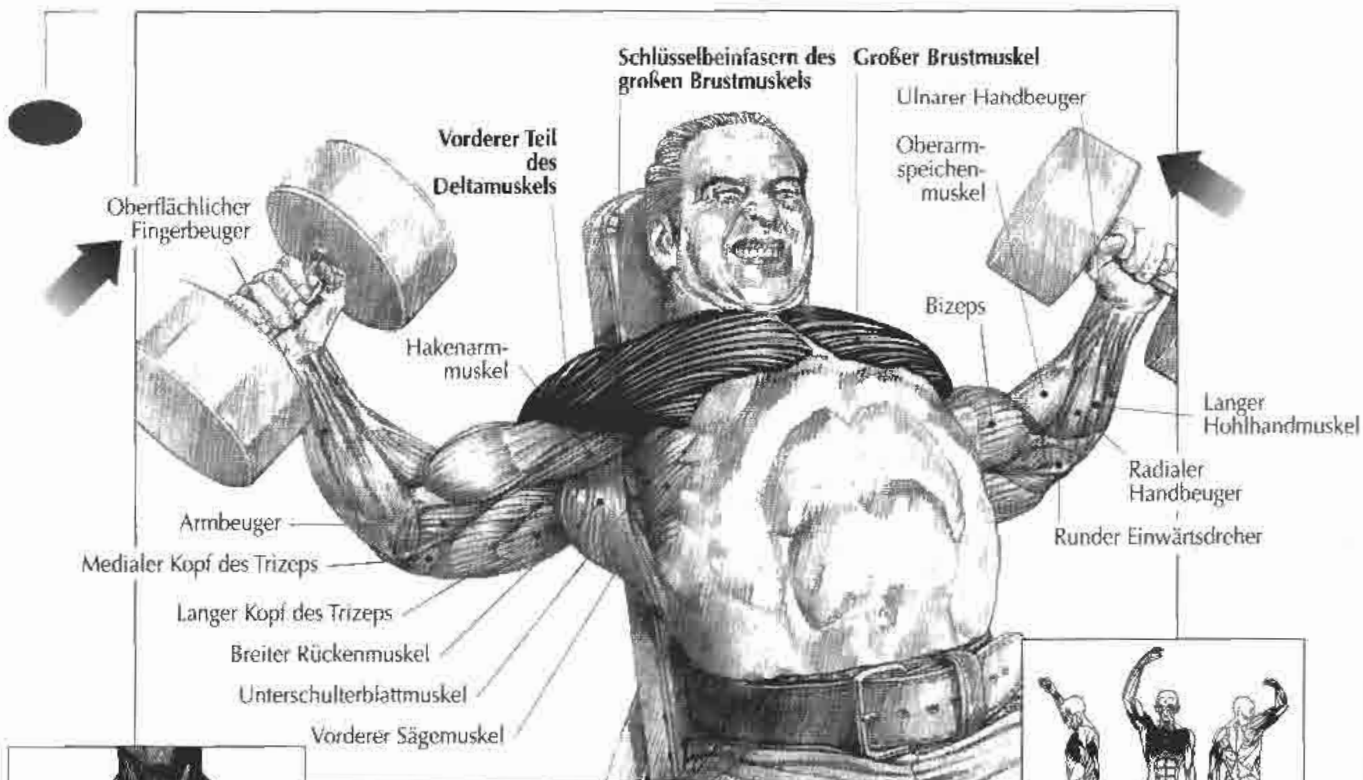
– beim Einatmen die Arme langsam nach oben drücken, sodass die Kurzhanteln einander angenähert werden. Die Unterarme bleiben in Pronation. Am Ende der Bewegung ausatmen. Diese Übung trainiert den großen Brustmuskel (vor allem seine Schlüsselbeinfasern), den vorderen Teil des Deltamuskels, den vorderen Sägemuskel und den kleinen Brustmuskel.

**Variation:** Man beginnt die Übung mit den Unterarmen in Pronation, rotiert aber beim Hochdrücken die Unterarme in Halbpronation, sodass die Handflächen am Endpunkt der Bewegung einander zugewandt sind; dadurch kann man die Wirkung auf den vom Brustbein ausgehenden Teil des großen Brustmuskels konzentrieren.

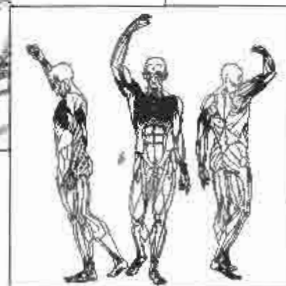




# 10 BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN MIT WEIT OFFENEN ARMEN



Am meisten beanspruchte Fasern der Brustmuskeln



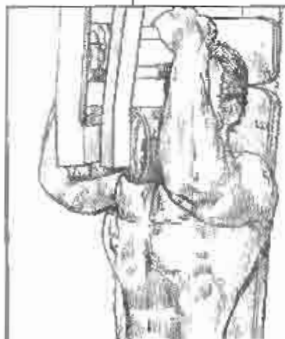
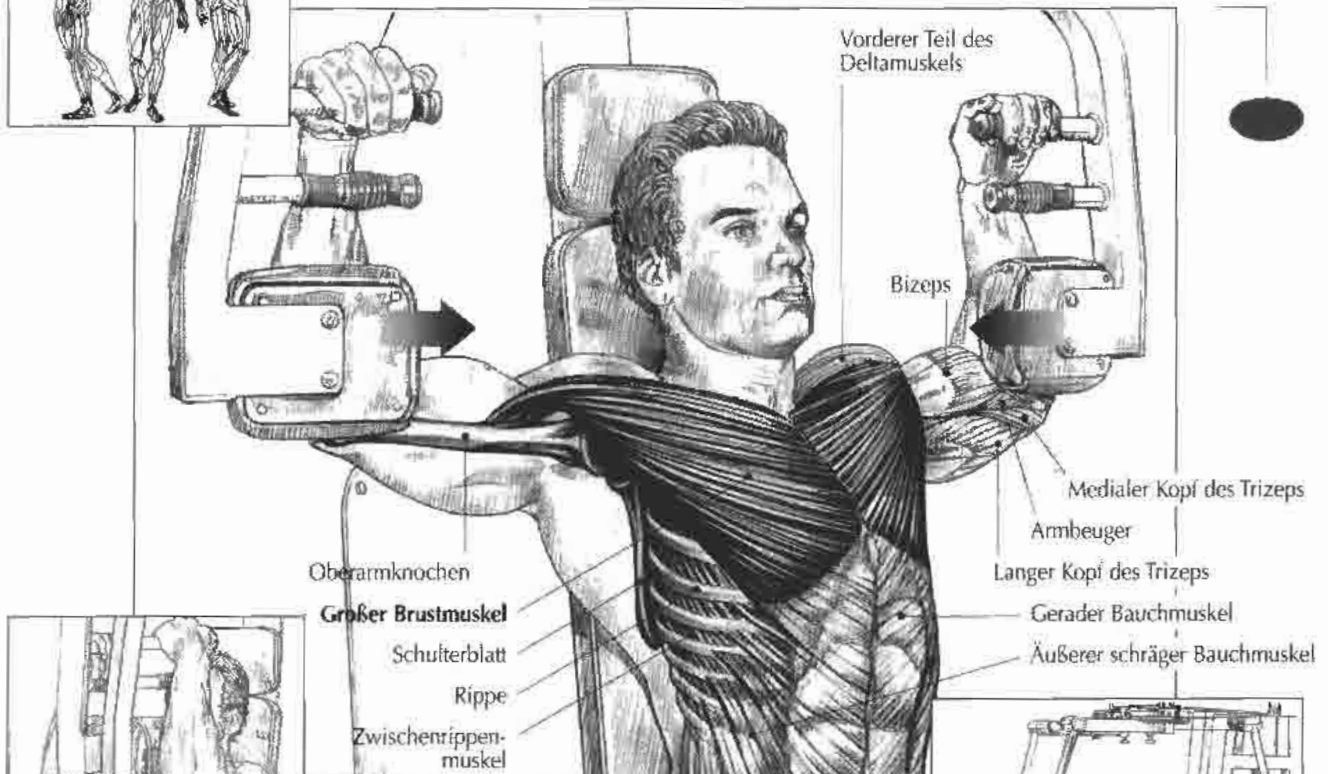
Sie sitzen auf einer mit 45° bis 60° schräg gestellten Bank, in jeder Hand eine Hantel, die Arme sind nach oben gestreckt oder ganz leicht gebeugt, um die Ellbogengelenke zu schonen:

– beim Einatmen die Hanteln seitlich nach unten bis zur Horizontalen sinken lassen;

– die Hanteln dann wieder nach oben in die Ausgangsposition stemmen und ausatmen.

Diese Übung dürfen Sie nicht mit hohem Gewicht durchführen. Sie kräftigt die Brustmuskeln, hauptsächlich deren Schlüsselbeinfasern. Sie gehört, zusammen mit dem »Pull-over«, zu den Grundübungen zur Erlangung eines großen Brustumfangs.

## »BUTTERFLY«

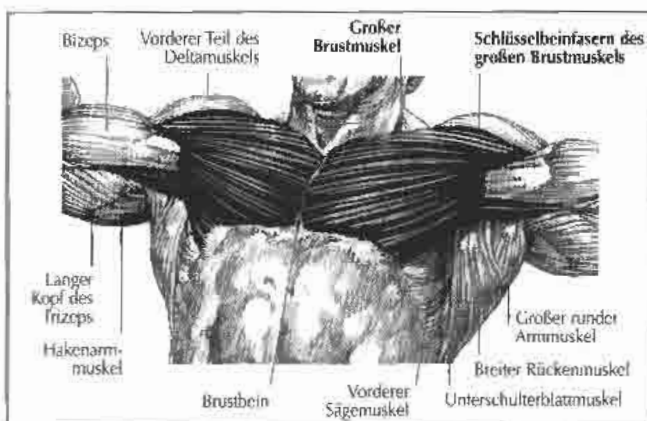


ENDE DER BEWEGUNG

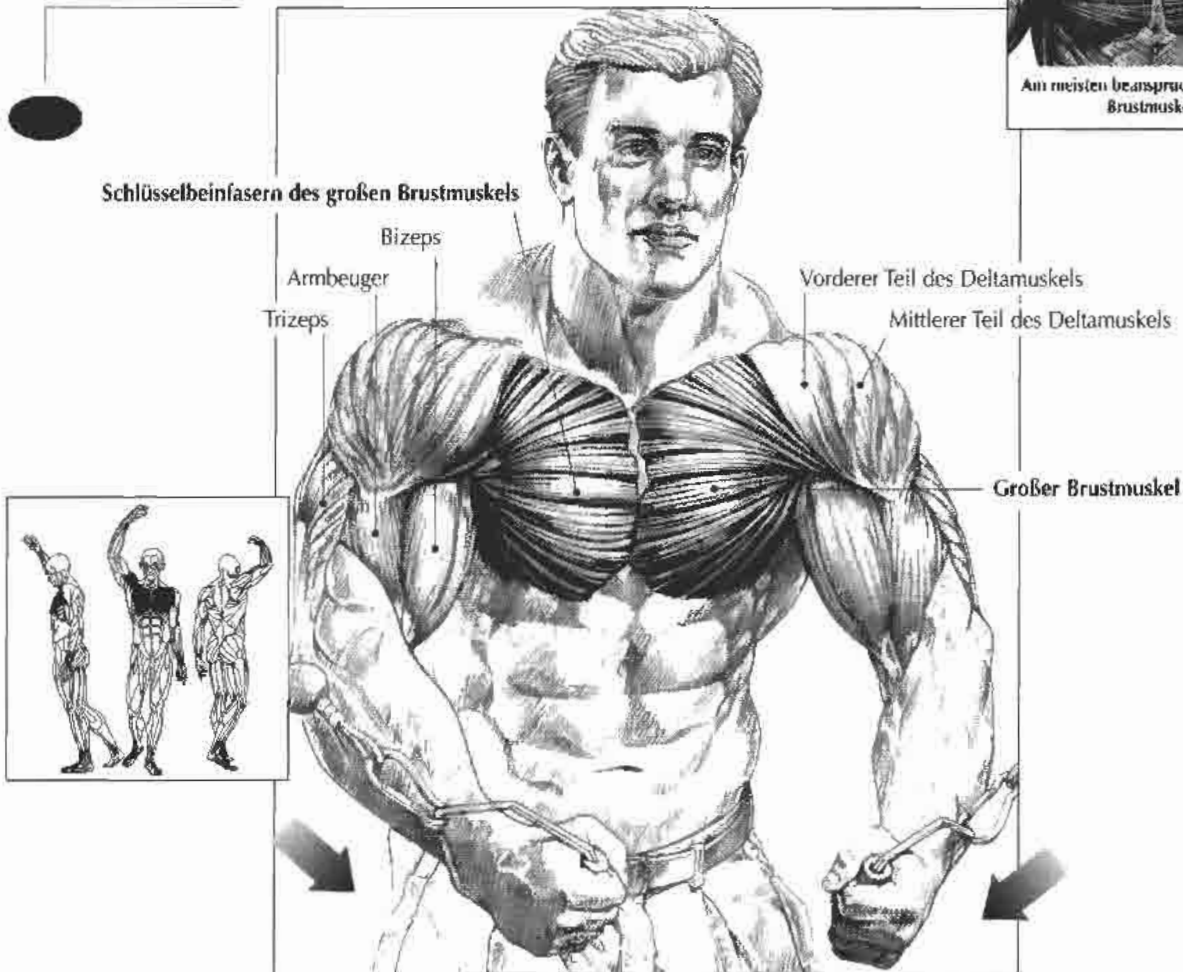
Sie sitzen auf dem Gerät, mit weit zur Seite geöffneten Armen, die Oberarme in waagrechtter Position, die Ellbogen auf der gepolsterten Fläche, von der aus die Kraftübertragung stattfindet; die Unterarme und Handgelenke sind entspannt: – beim Einatmen die Oberarme so weit wie möglich zusammendrücken, am Ende der Bewegung ausatmen. Diese Übung trainiert den großen Brustmuskel, indem sie ihn gleichzeitig dehnt.

Dadurch, dass man die Ellbogen ganz zusammenführt, konzentriert man den Trainingseffekt auf die vom Brustbein ausgehenden Fasern des Muskels. Außerdem stärkt die Übung den Hakenarmmuskel und den kurzen Kopf des Bizeps.

Bei vielen Wiederholungen erreicht man eine intensive Durchblutung der beanspruchten Muskulatur. Diese Übung ist Anfängern sehr zu empfehlen, da sie es ermöglicht, genug Kraft aufzubauen, um später komplexere Bewegungen ausführen zu können.



# 12 »BUTTERFLY« STEHEND ZWISCHEN GEGENÜBERLIEGENDEN BLÖCKEN



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, den Oberkörper ein wenig nach vorn geneigt, die Arme leicht abgewinkelt, in jeder Hand einen Haltegriff und die Arme zur Seite gestreckt:  
– beim Einatmen die Arme vor dem Körper zusammenführen, sodass sich die Griffe beinahe berühren. Am Ende der Kontraktion ausatmen.



Dies ist eine hervorragende Übung für die Brustmuskeln. Wenn man Sätze mit vielen Wiederholungen macht, ermöglicht sie eine gute Muskeldurchblutung. Variiert man die Neigung des Oberkörpers und den Winkel der Arme, lassen sich alle Fasern des großen Brustmuskels kräftigen.



## »PULL-OVER« MIT DER KURZHANTEL



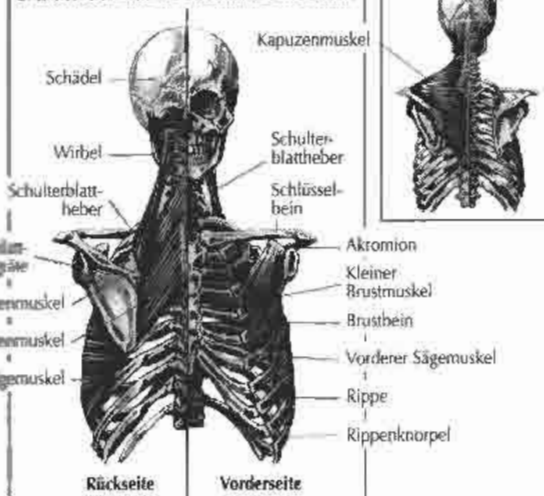
Sie liegen auf einer Bank, die Füße stehen am Boden, die Arme sind nach oben gestreckt. Mit beiden Händen halten Sie eine Kurzhantel so, dass die Scheibe auf den Handflächen liegt und Daumen und Zeigefinger den Griff der Hantel umschließen:

- beim Einatmen die Hantel hinter den Kopf sinken lassen und dabei leicht die Ellbogen beugen;
- beim Zurückkehren in die Ausgangsposition ausatmen.

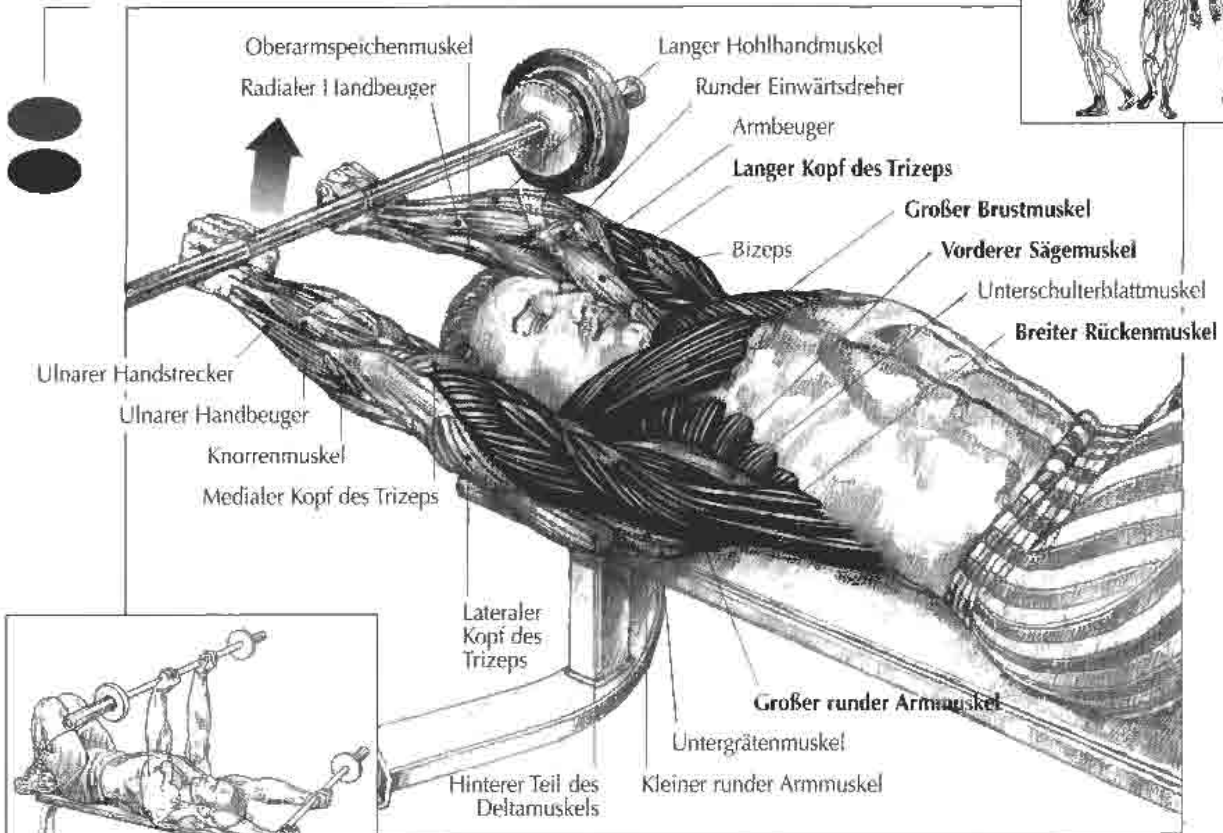
Diese Übung kräftigt den großen Brustmuskel in der Tiefe, den langen Kopf des Trizeps, den großen runden Armmuskel, den breiten Rückenmuskel sowie den vorderen Sägemuskel, die Rautenmuskeln und den kleinen Brustmuskel; die drei letztgenannten Muskeln fixieren das Schulterblatt und schaffen damit eine feste Basis für die Bewegungen des Armes.

Diese Übung kann auch nur zu dem Zweck durchgeführt werden, den Brustkorb zu weiten. In diesem Fall wird man mit leichten Gewichten arbeiten und genau darauf achten, dass die Ellbogen nicht zu sehr gebeugt werden. Nach Möglichkeit verwendet man eine leicht nach oben gewölbte Bank oder legt sich quer auf eine Flachbank, das Becken tiefer lagernd als den Schultergürtel. Es ist dabei wichtig, am Beginn der Bewegung so viel wie möglich einzusatmen und erst am Ende der Bewegung wieder auszuatmen.

## DAS SCHULTERBLATT FIXIERENDE MUSKELN



# 14 »PULL-OVER« MIT DER LANGHANTEL IM LIEGEN

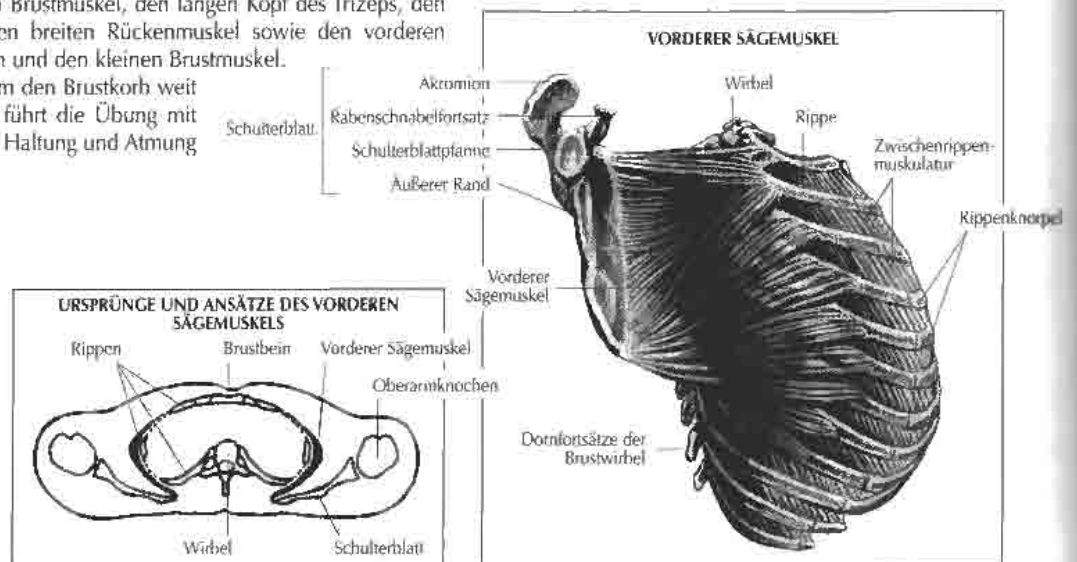


Mit nach oben gestreckten Armen und pronierten Unterarmen umfassen Sie die Langhantel mit den Händen etwa in Schulterbreite:

– beim Einatmen den Brustkorb so stark wie möglich aufblasen und die Hantel hinter dem Kopf nach unten sinken lassen, wobei die Ellbogen leicht gebeugt werden. Beim Zurückkehren in die Ausgangsposition ausatmen.

Diese Übung formt den großen Brustmuskel, den langen Kopf des Trizeps, den großen runden Armmuskel, den breiten Rückenmuskel sowie den vorderen Sägemuskel, die Rautenmuskeln und den kleinen Brustmuskel.

Sie eignet sich hervorragend, um den Brustkorb weit und flexibel zu machen. Man führt die Übung mit wenig Gewicht aus, um gut auf Haltung und Atmung achten zu können.





# 4

## DER RÜCKEN

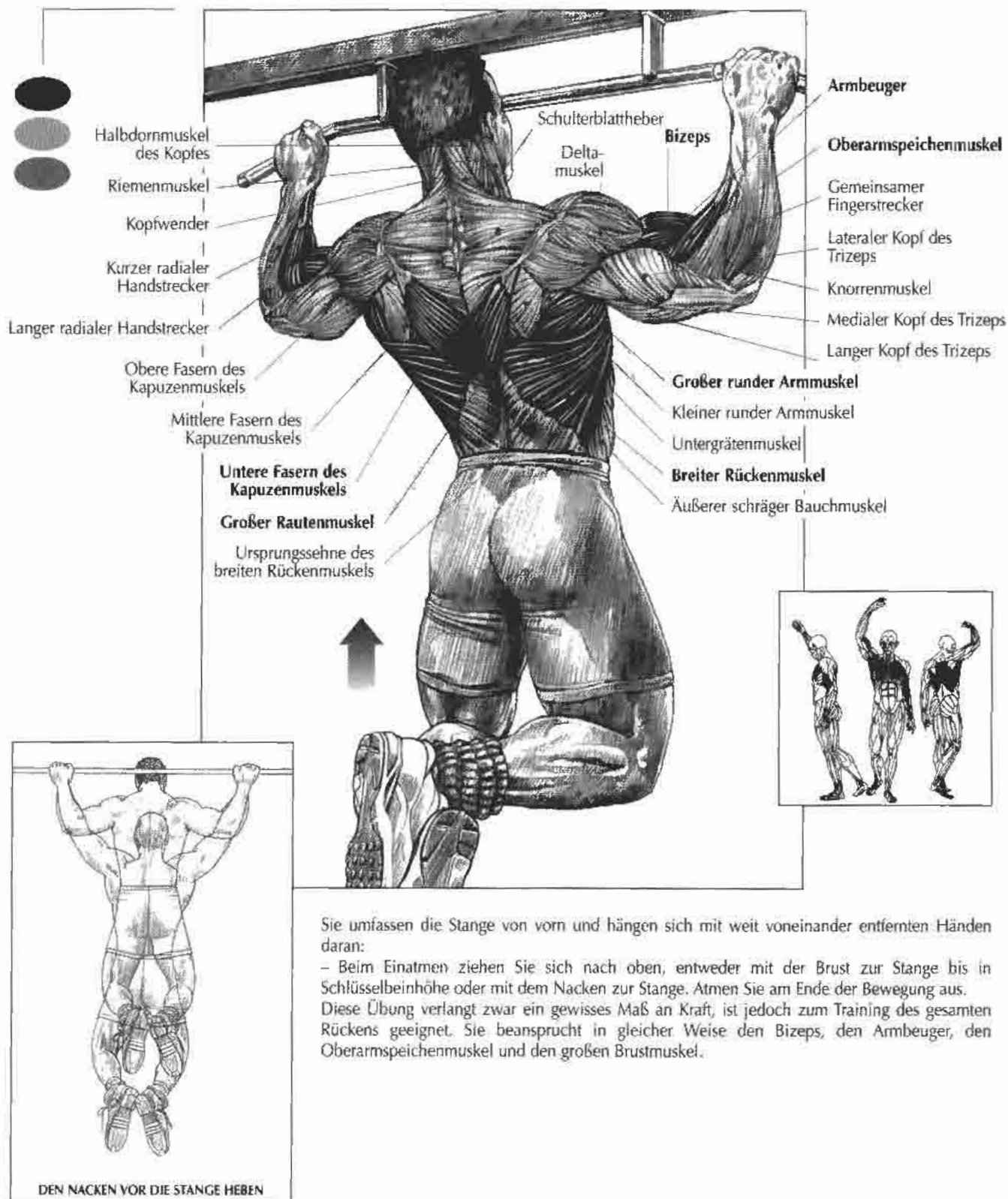
---

1. Klimmzüge
2. Klimmzüge mit supinierten Unterarmen
3. Lat-Ziehen
4. Lat-Ziehen hinter den Nacken
5. Brustziehen am Lat-Gerät
6. Lat-Ziehen mit gestreckten Armen am hohen Block
7. Lat-Ziehen am tiefen Block mit engem Haltegriff
8. Lat-Ziehen in horizontaler Stellung mit einer Kurzhantel
9. Lat-Ziehen in horizontaler Stellung mit der Stange
10. Lat-Ziehen mit der T-Stange
11. Gewichtheben
12. Gewichtheben mit gestreckten Beinen
13. Oberkörperheben auf dem Gerät
14. Hochziehen der Langhantel mit enger Griffhaltung
15. Schulterheben mit der Langhantel
16. Heben und Innenrotation der Schultern mit Kurzhanteln
17. Schulterheben am Gerät



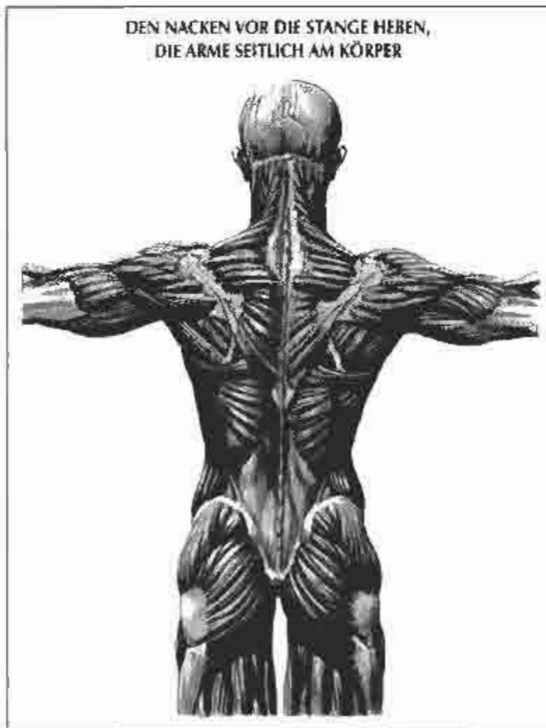
1

KLIMMZÜGE

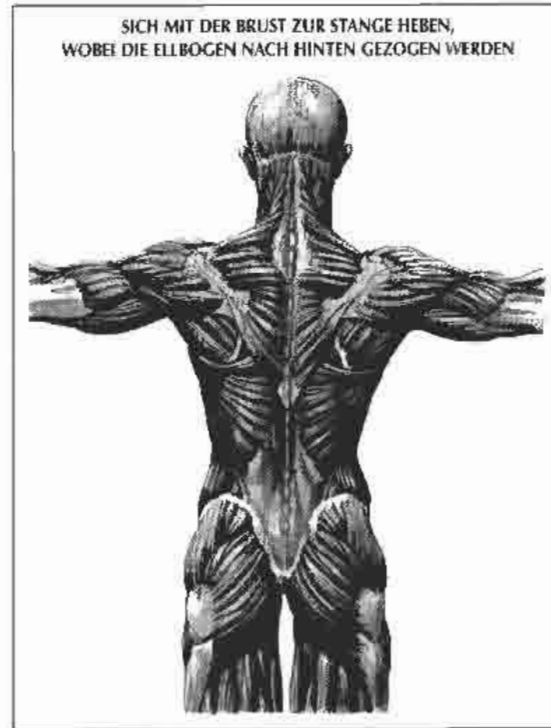


Sie umfassen die Stange von vorn und hängen sich mit weit voneinander entfernten Händen daran:

– Beim Einatmen ziehen Sie sich nach oben, entweder mit der Brust zur Stange bis in Schlüsselbeinhöhe oder mit dem Nacken zur Stange. Atmen Sie am Ende der Bewegung aus. Diese Übung verlangt zwar ein gewisses Maß an Kraft, ist jedoch zum Training des gesamten Rückens geeignet. Sie beansprucht in gleicher Weise den Bizeps, den Armbeuger, den Oberarmspeichenmuskel und den großen Brustmuskel.



Trainingseffekt vor allem auf dem äußeren und unteren Teil  
des großen Rückenmuskels



Trainingseffekt vor allem auf dem inneren und oberen Teil  
des großen Rückenmuskels

## Variationen:

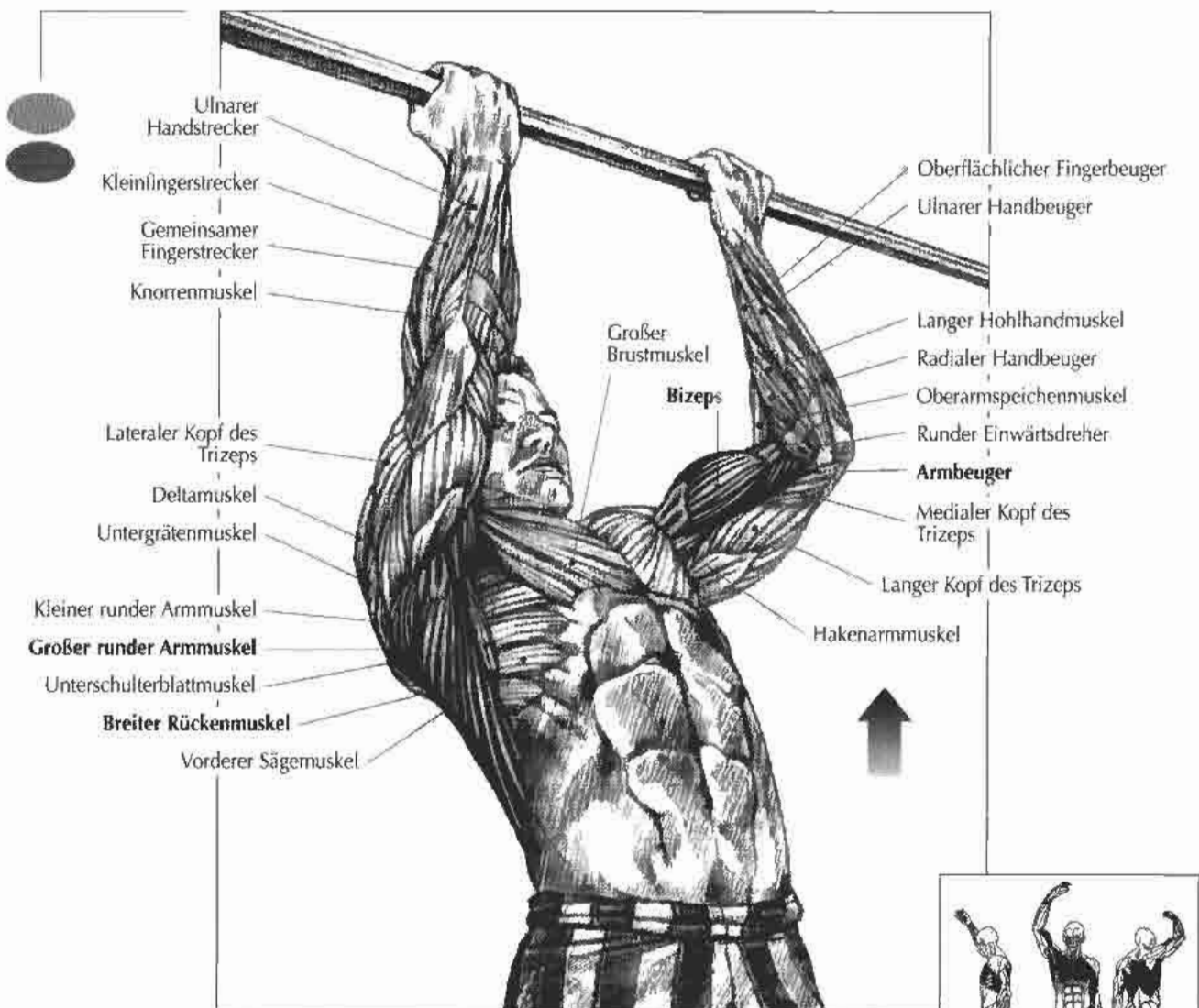
Man kann sich unter Herausdrücken der Brust bis zum Kinn hochziehen. Die Übungsintensität lässt sich durch Befestigung eines Gewichts am Bauchgurt verstärken.

Es ist zu beachten, dass man, wenn die Ellbogen beim Klimmzug am Körper bleiben, vor allem die äußeren Fasern des breiten Rückenmuskels trainiert und dadurch die Breite des Rückens entwickelt.

Wenn man die Ellbogen nach hinten bringt, die Brust herausdrückt und sich bis zum Kinn hochzieht, trainiert man vor allem die oberen und inneren (medialen) Fasern des breiten Rückenmuskels sowie den großen runden Armmuskel.

Diese Übung kräftigt den Rücken in der Tiefe. Da die Schulterblätter sich dabei einander nähern, werden die Rautenmuskeln und die unteren Fasern des Kapuzenmuskels ebenfalls gestärkt.

## 2 KLIMMZÜGE MIT SUPINIERTEN UNTERARMEN



Sie hängen mit supinierten schulterbreiten Armen an der fixierten Stange:

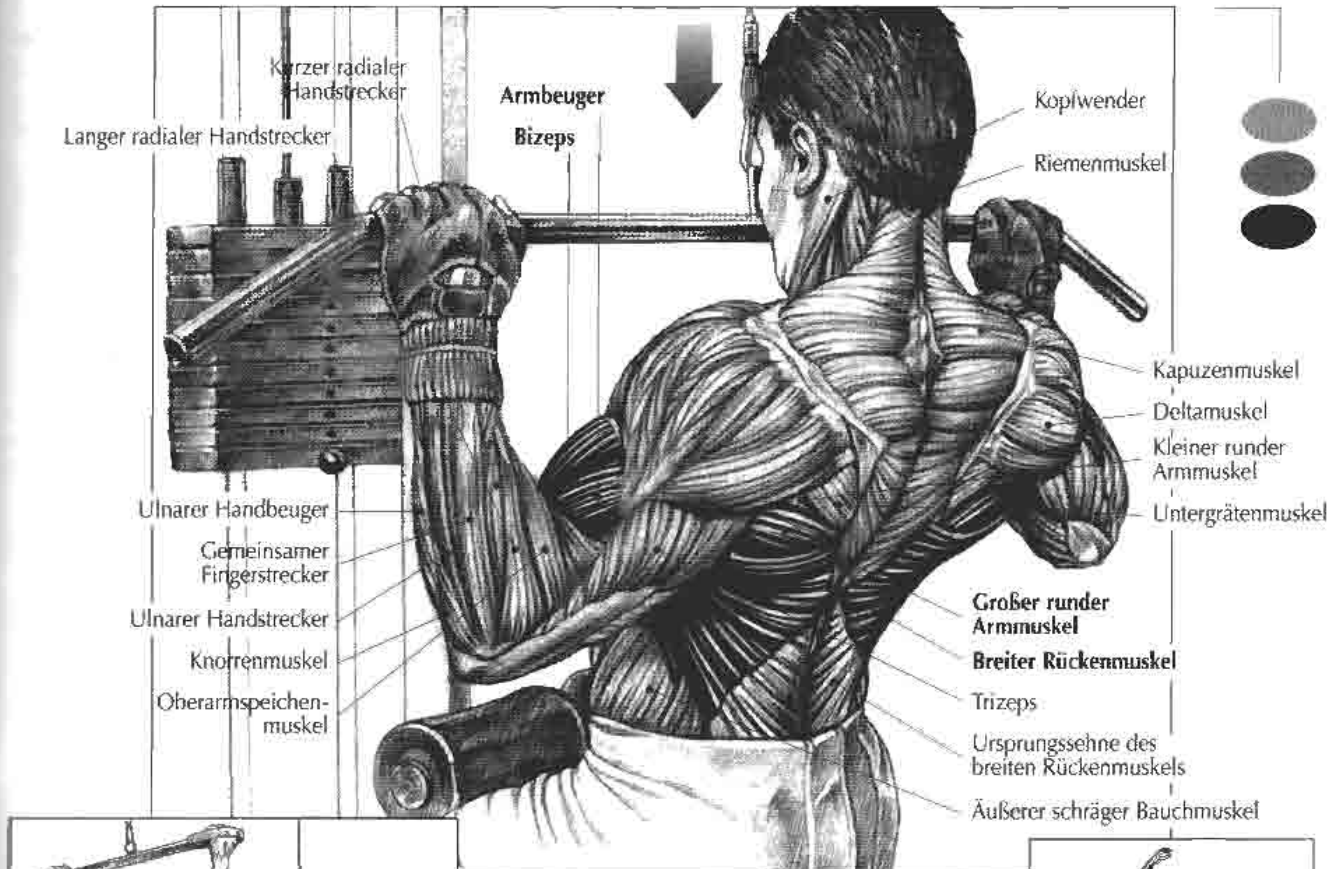
– Beim Einatmen heben Sie die Brust und ziehen sich bis zum Kinn auf Stangenhöhe. Atmen Sie am Ende der Bewegung aus.

Diese Übung stärkt den breiten Rückenmuskel und den großen runden Armmuskel, und auch der Bizeps und der Armbeuger leisten intensive Arbeit. Daher kann man diese Übung auch in das Armtrainingsprogramm aufnehmen.

Ebenso werden der Kapuzenmuskel (seine mittleren und unteren Fasern), der Rautenmuskel und die Brustmuskeln beansprucht. Ein Klimmzug erfordert ein gewisses Maß an Kraft. Um die Übung zu erleichtern, macht man sie am hohen Block.

LAT-ZIEHEN\*

3



Sie sitzen mit dem Gesicht zum Gerät, die Beine positionieren Sie unter den Stützrollen, die Stange umgreifen Sie von vorn, wobei die Hände weit voneinander entfernt liegen:

– Beim Einatmen ziehen Sie die Stange zum Brustbein, lassen dabei die Brust anschwellen und ziehen die Ellbogen nach hinten. Atmen Sie am Ende der Bewegung aus.

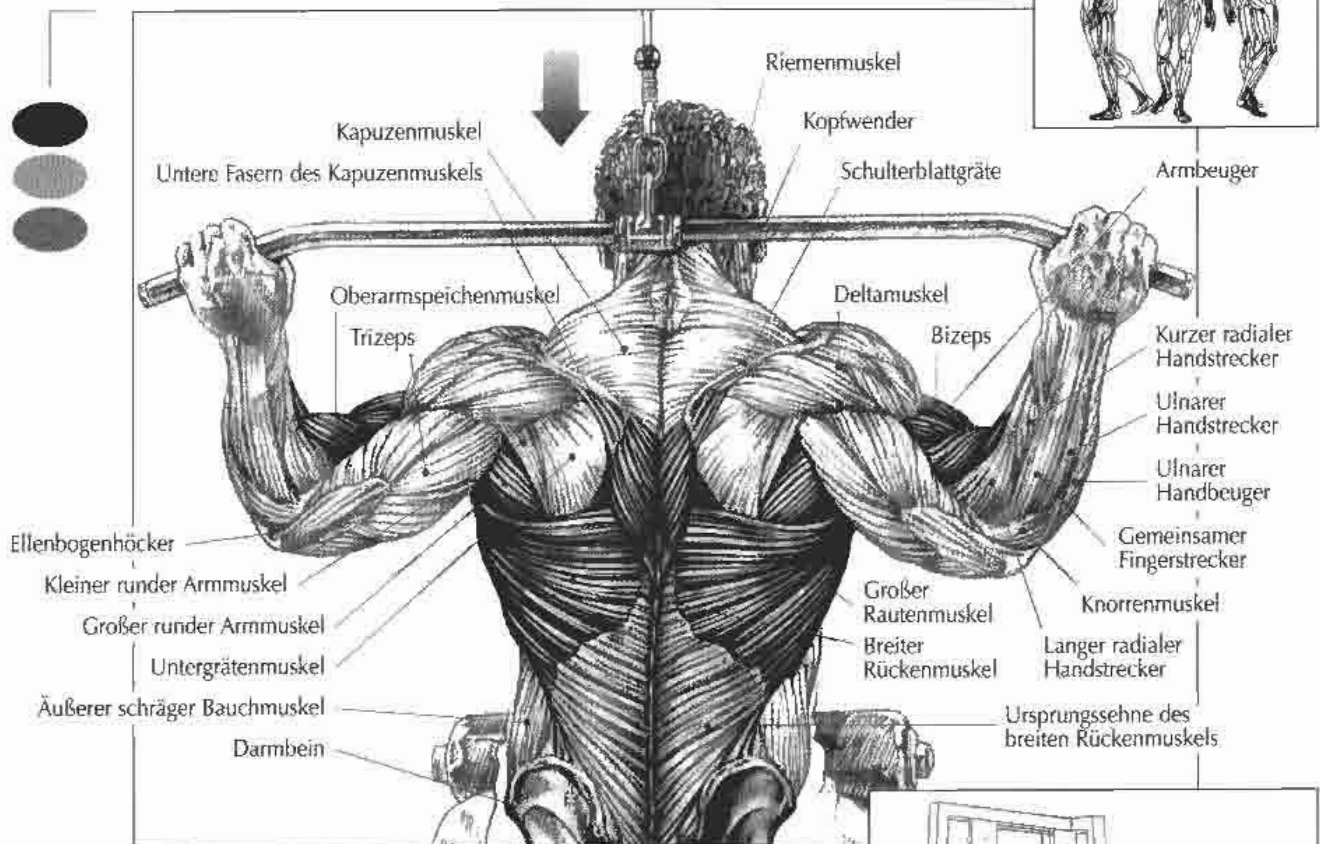
Diese Übung eignet sich hervorragend zum Training der tiefen Schichten des Rückens; besonders die unteren und zentralen Fasern des breiten Rückenmuskels werden dabei gefordert. Ebenfalls trainiert werden der Kapuzenmuskel (seine mittleren und unteren Fasern), der Rautenmuskel, der Bizeps, der Armbeuger und in geringerem Ausmaß der große Brustmuskel.



\* Der Begriff »Lat« ist eine Abkürzung für Musculus latissimus dorsi, den lateinischen Namen des breiten Rückenmuskels.

4

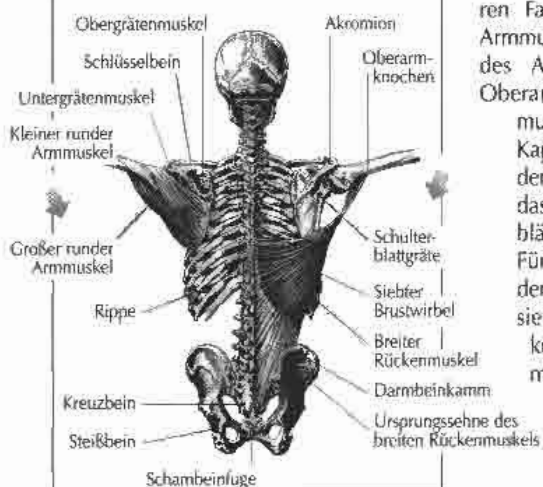
# LAT-ZIEHEN HINTER DEN NACKEN



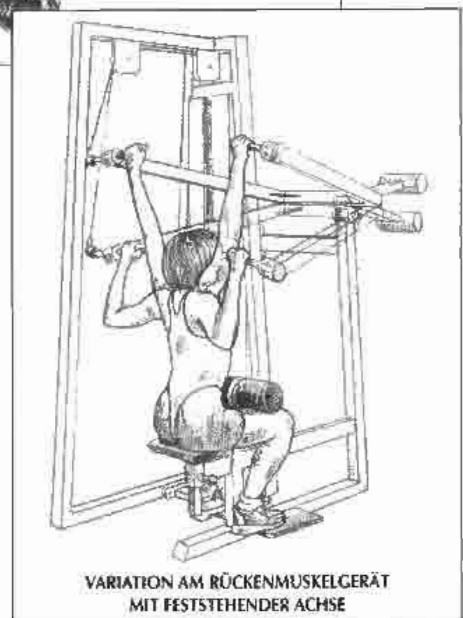
Sie sitzen vor dem Gerät, stützen Ihre Beine unter den Rollen ab und halten mit weit voneinander entfernten, pronierten Händen die Stange am schräg nach unten gerichteten Teil:

- Beim Einatmen ziehen Sie die Stange bis zum Nacken und führen die Ellbogen dabei an die Seite des Körpers;
- am Ende der Bewegung ausatmen.

## FUNKTION DES GROSSEN RUNDEN MUSKELS UND DES BREITEN RÜCKENMUSKELS

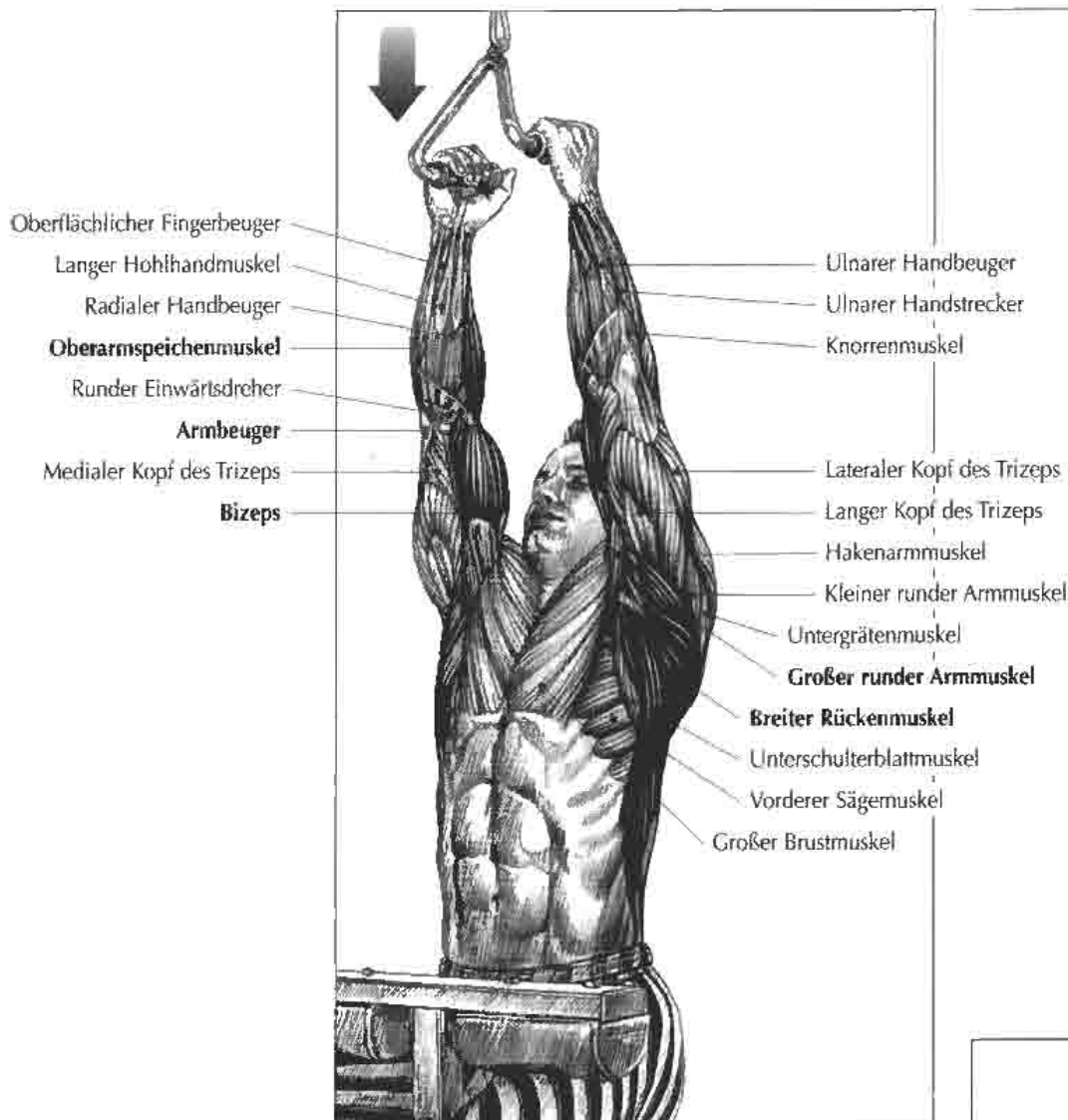


Diese Übung verbreitert den Rücken; mit ihr trainiert man den breiten Rückenmuskel (vor allem seine äußeren und unteren Fasern) sowie den großen runden Armmuskel. Ebenso werden die Beuger des Armes (Bizeps, Armbeuger und Oberarmspeichenmuskel), der Rautenmuskel und die unteren Fasern des Kapuzenmuskels aufgebaut. Die beiden letztgenannten Muskeln bewirken das Zusammenziehen der Schulterblätter während der Übung. Für Anfänger ist das Lat-Ziehen hinter den Nacken von großem Nutzen, weil sie dadurch genug Kraft entwickeln können, um später Klimmzüge zu machen.



## BRUSTZIEHEN AM LAT-GERÄT

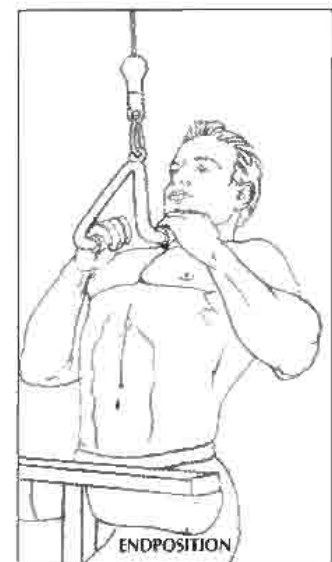
5



Sie sitzen vor dem Gerät und stützen die Beine unter der Polsterung ab:  
 – Beim Einatmen ziehen Sie den Dreiecksgriff bis zum Brustbein, blähen dabei die Brust auf und lehnen den Oberkörper etwas nach hinten. Am Ende der Bewegung ausatmen.  
 Mit dieser Übung kann man den breiten Rückenmuskel in seinem ganzen Umfang und den großen runden Armmuskel entwickeln.



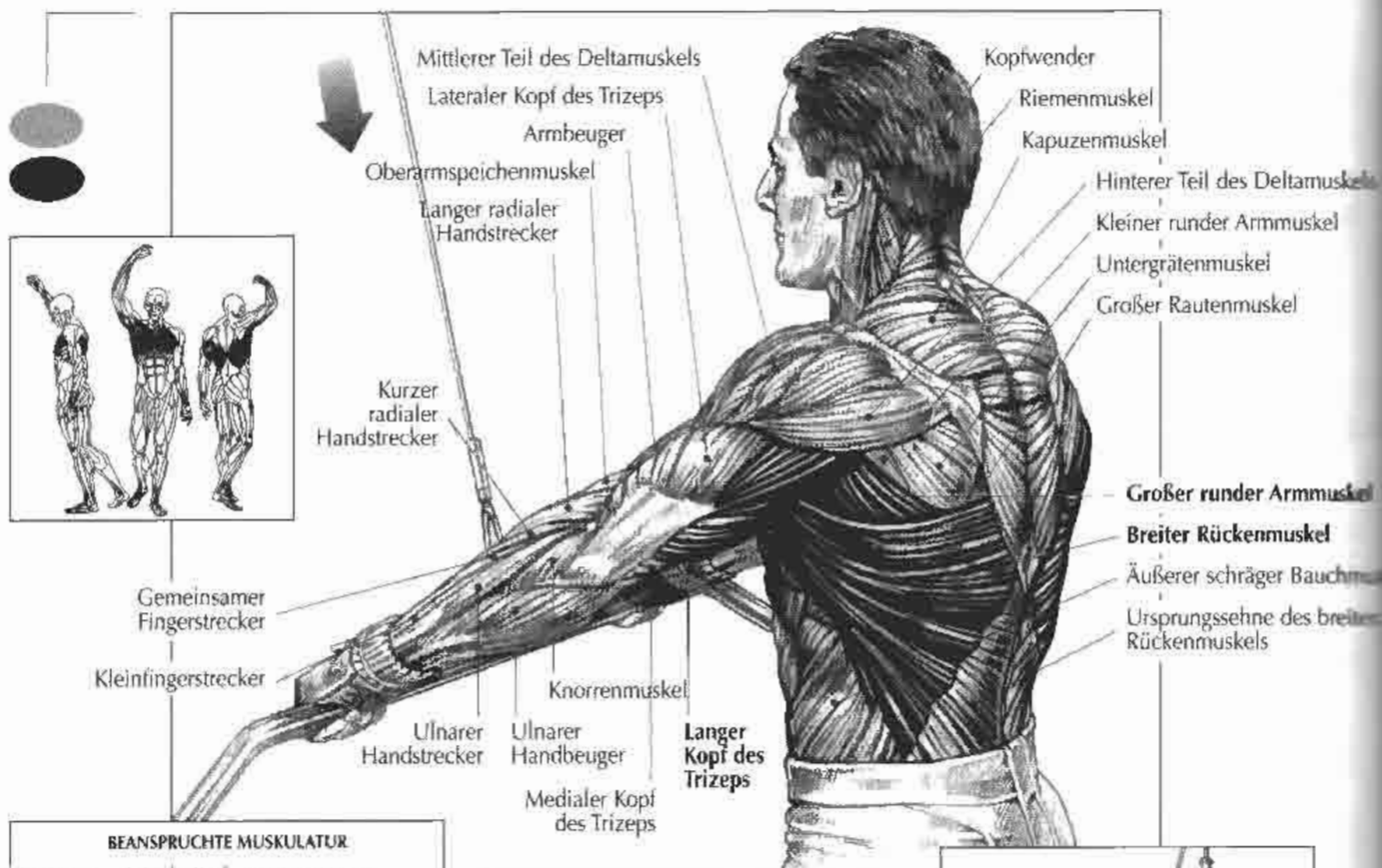
Beim Zusammenziehen der Schulterblätter werden dann der Rautenmuskel, der Kapuzenmuskel und die hinteren Fasern des Deltamuskels gekräftigt.  
 Wie bei allen Zugübungen leisten der Bizeps und der Armbeuger ebenso ihren Beitrag, und bei halbpronierten Armen wird der Oberarmspeichenmuskel mittrainiert.



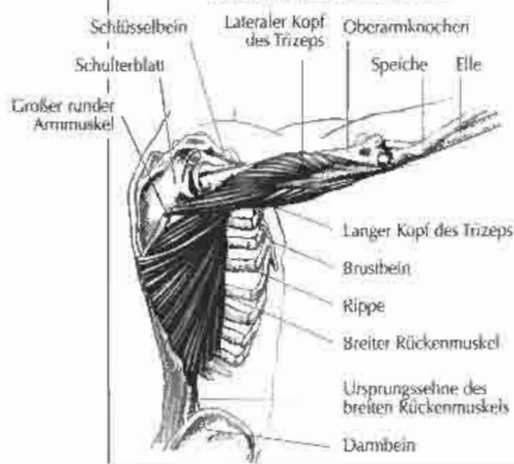


6

# LAT-ZIEHEN MIT GESTRECKTEN ARMEN AM HOHEN BLOCK



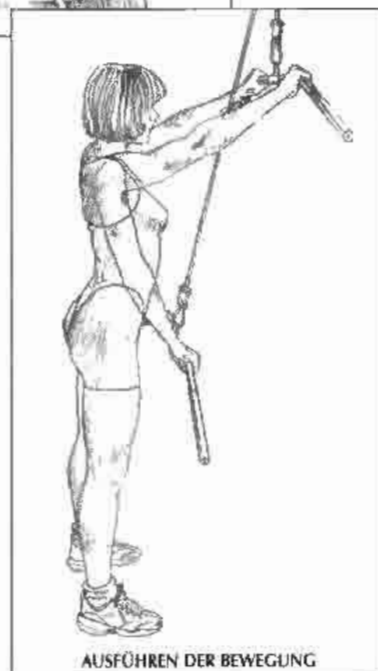
## BEANSPRUCHTE MUSKULATUR



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen vor dem Gerät und umfassen die Stange in Schulterbreite von oben, die Arme sind gestreckt:

– beim Einatmen die Stange bis zu den Oberschenkeln führen, wobei die Arme gestreckt bleiben (die Ellbogen können ganz leicht gebeugt sein). Dabei halten Sie den Rücken gerade und spannen die Bauchmuskeln an. Am Ende der Bewegung ausatmen.

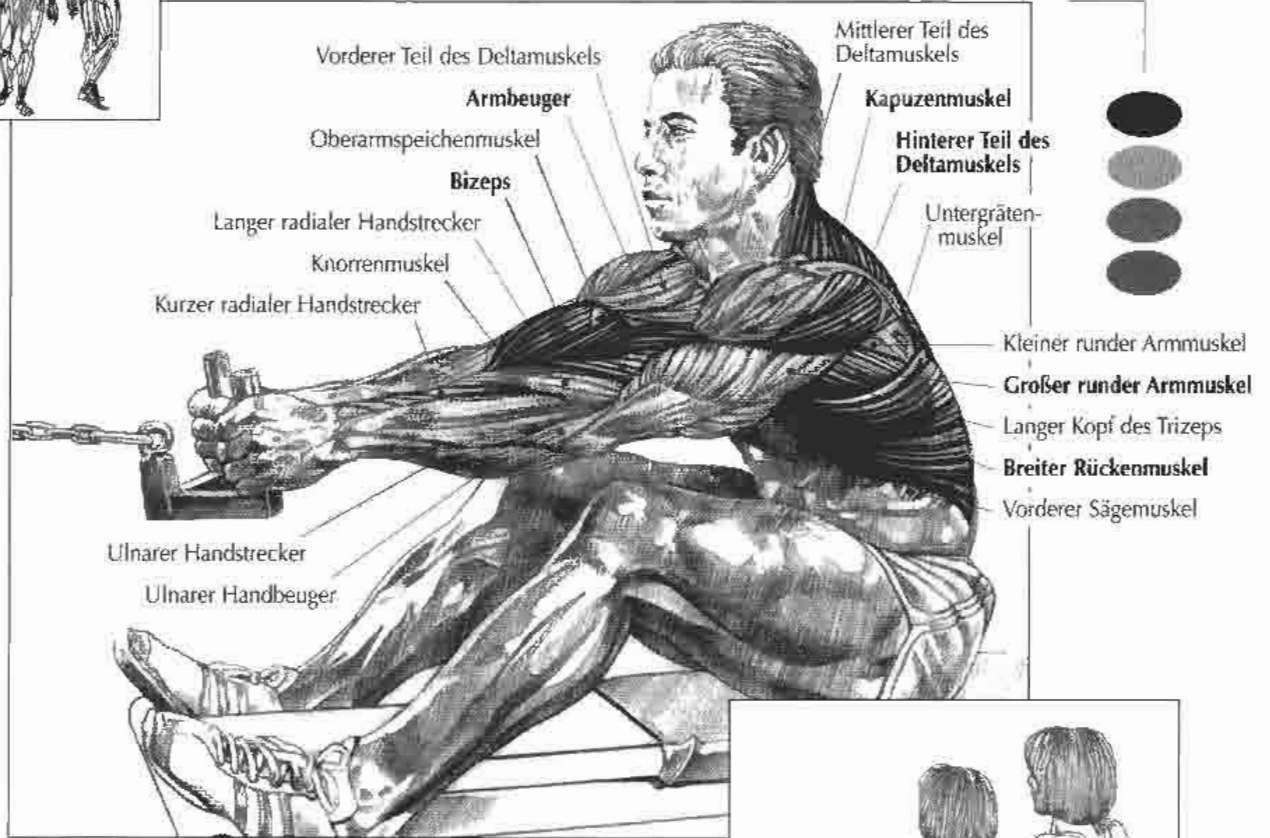
Diese Übung baut den breiten Rückenmuskel auf und trainiert auch den großen runden Armmuskel sowie den langen Kopf des Trizeps; die beiden Letzteren sind zum Teil für die gute Fixierung des Arms am Rumpf verantwortlich.



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG

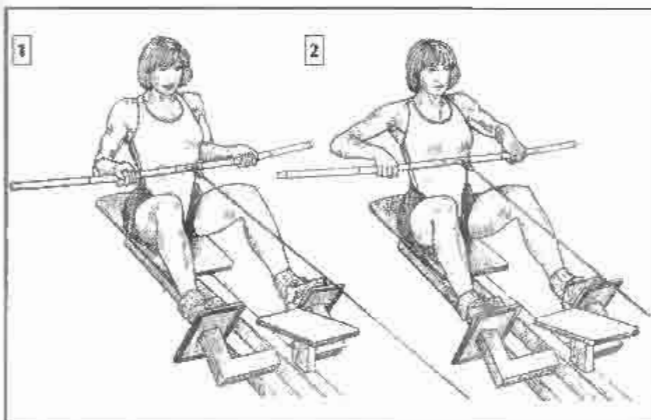
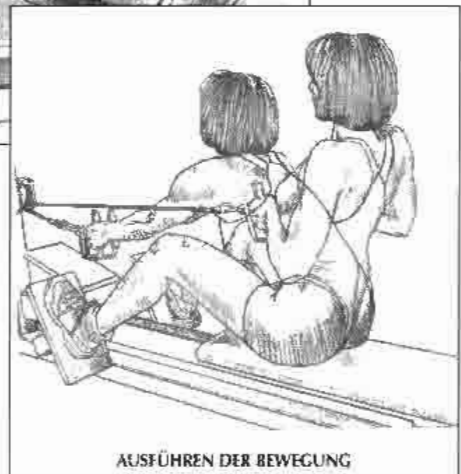
# LAT-ZIEHEN AM TIEFEN BLOCK MIT ENGEM HALTEGRIFF

7



Sie sitzen vor dem Gerät, die Füße stützen Sie auf den dafür vorgesehenen Flächen ab, den Oberkörper beugen Sie leicht nach vorn:  
– beim Einatmen den Haltegriff zum Schwertfortsatz des Brustbeins führen, während Sie den Rücken wieder aufrichten und die Ellbogen so weit wie möglich nach hinten ziehen. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung eignet sich hervorragend, um dem Rücken Tiefe zu geben. Die Aufbauarbeit konzentriert sich auf den breiten Rückenmuskel, den großen runden Armmuskel, den hinteren Teil des Deltamuskels, den Bizeps, den Armbeuger, den Oberarmspeichenmuskel und, am Ende der Bewegung bei Annäherung der Schulterblätter, auch den Kapuzenmuskel und den Rautenmuskel.



Beim Aufrichten des Oberkörpers sind die Rückenstrecker ebenfalls gefordert.

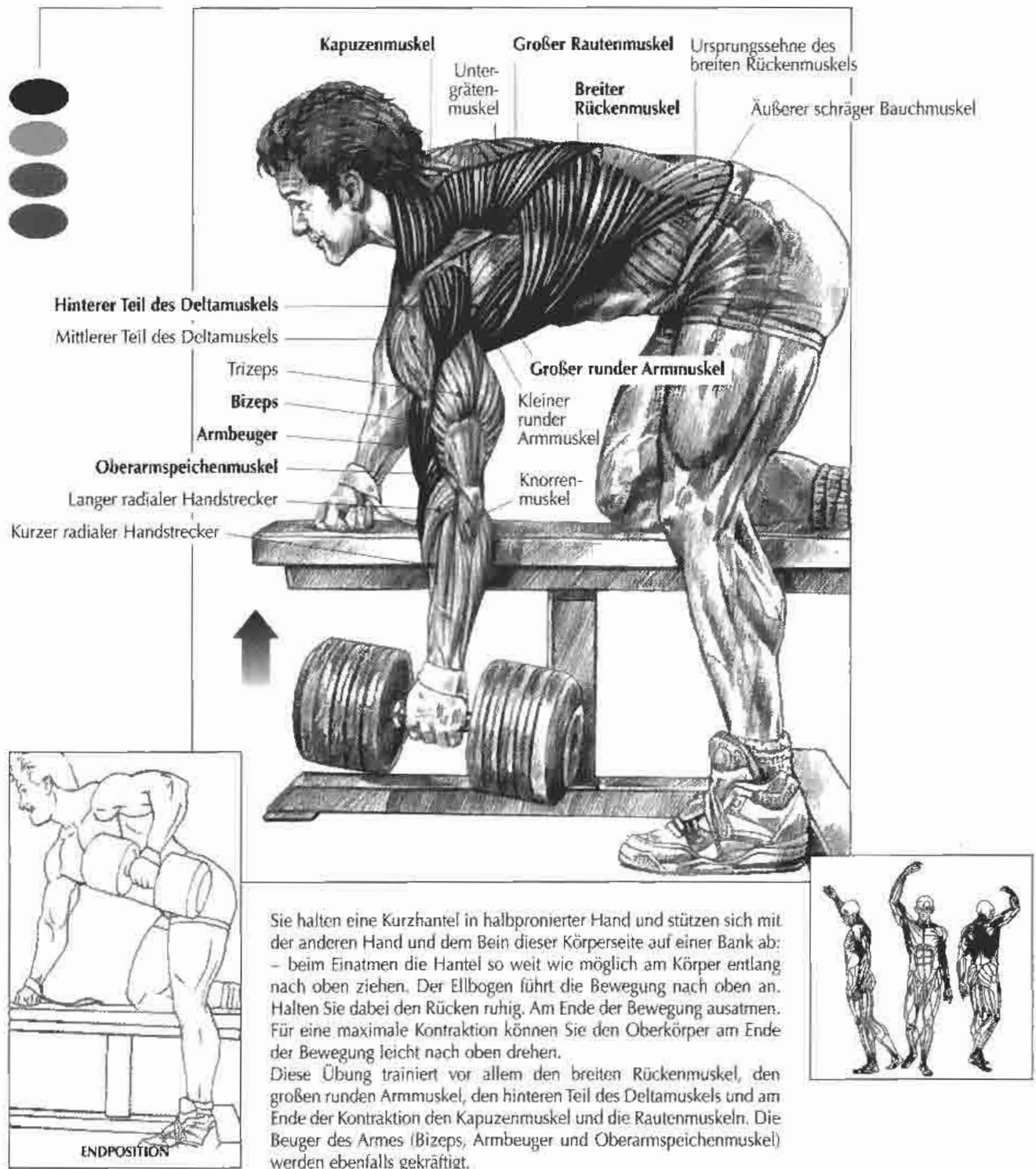
Diese Bewegung ermöglicht es auch, in der passiven Phase, wenn man sich vom Gewicht nach vorn ziehen lässt, gedehnt zu werden und einen geschmeidigen Rücken zu bekommen.

## VARIATIONEN MIT DER STANGE:

1. Wenn man die Stange mit Armen in Supinationsstellung – von unten – umfasst, werden der untere Teil des Kapuzenmuskels, die Rautenmuskeln und ebenso der Bizeps gekräftigt.
2. Wenn man die Stange mit Armen in Pronationsstellung – von oben – umfasst, werden der hintere Teil des Deltamuskels und der mittlere Teil des Kapuzenmuskels intensiv trainiert.

8

# LAT-ZIEHEN IN HORIZONTALER STELLUNG MIT EINER KURZHANTEL

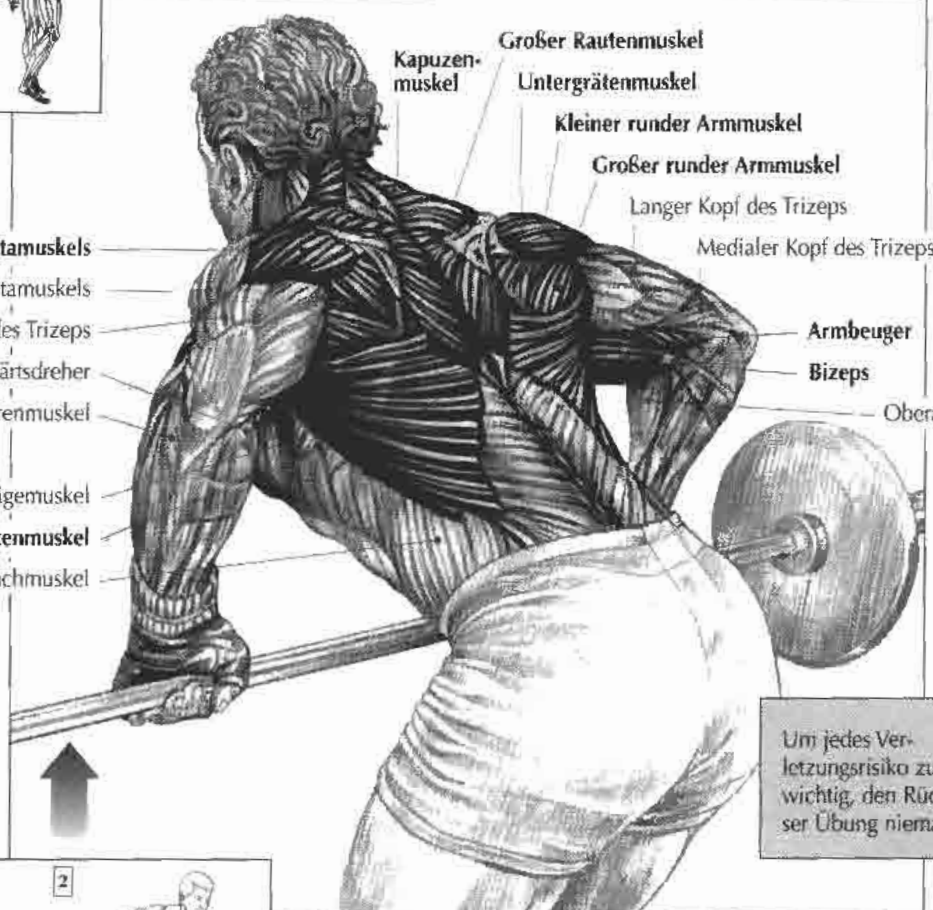


# LAT-ZIEHEN IN HORIZONTALER STELLUNG MIT DER STANGE

9



Hinterer Teil des Deltamuskels  
Mittlerer Teil des Deltamuskels  
Lateraler Kopf des Trizeps  
Runder Einwärtsdreher  
Knorrenmuskel  
Vorderer Sägemuskel  
**Breiter Rückenmuskel**  
Äußerer schräger Bauchmuskel



Kapuzenmuskel  
Großer Rautenmuskel  
Untergrätenmuskel  
Kleiner runder Armmuskel  
Großer runder Armmuskel  
Langer Kopf des Trizeps  
Medialer Kopf des Trizeps  
Armbeuger  
Bizeps  
Oberarmspeichenmuskel



Um jedes Verletzungsrisiko zu vermeiden, ist es wichtig, den Rücken während dieser Übung niemals zu beugen.



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG

Sie stehen mit leicht gebeugten Beinen und bringen Ihren Oberkörper in einem Winkel von 45° nach vorn, der Rücken bleibt dabei gerade. Mit pronierten Händen umfassen Sie die Stange in größerem Abstand als Schulterbreite. Die Arme mit der Stange hängen anfangs nach unten:

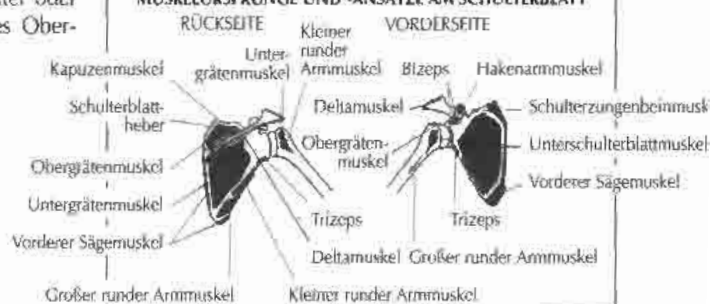
- Sie atmen ein, halten dann den Atem an, kontrahieren isometrisch die Bauchmuskeln und ziehen die Langhantel bis zur Brust;
- danach kehren Sie zur Ausgangsposition zurück und atmen dabei aus.

Diese Übung trainiert den breiten Rückenmuskel, den großen runden Armmuskel, den

hinteren Teil des Deltamuskels, die Beuger des Armes (Bizeps, Armbeuger und Oberarmspeichenmuskel) und bei der gegenseitigen Annäherung der Schulterblätter die Rautenmuskeln und den Kapuzenmuskel.

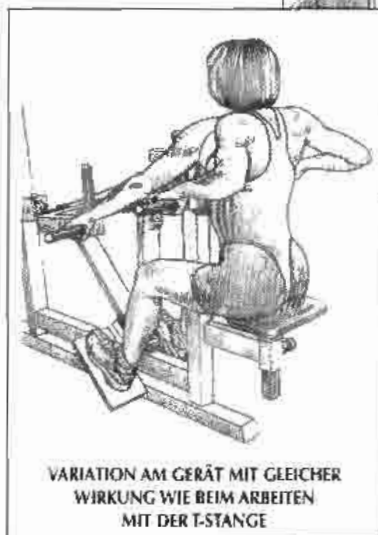
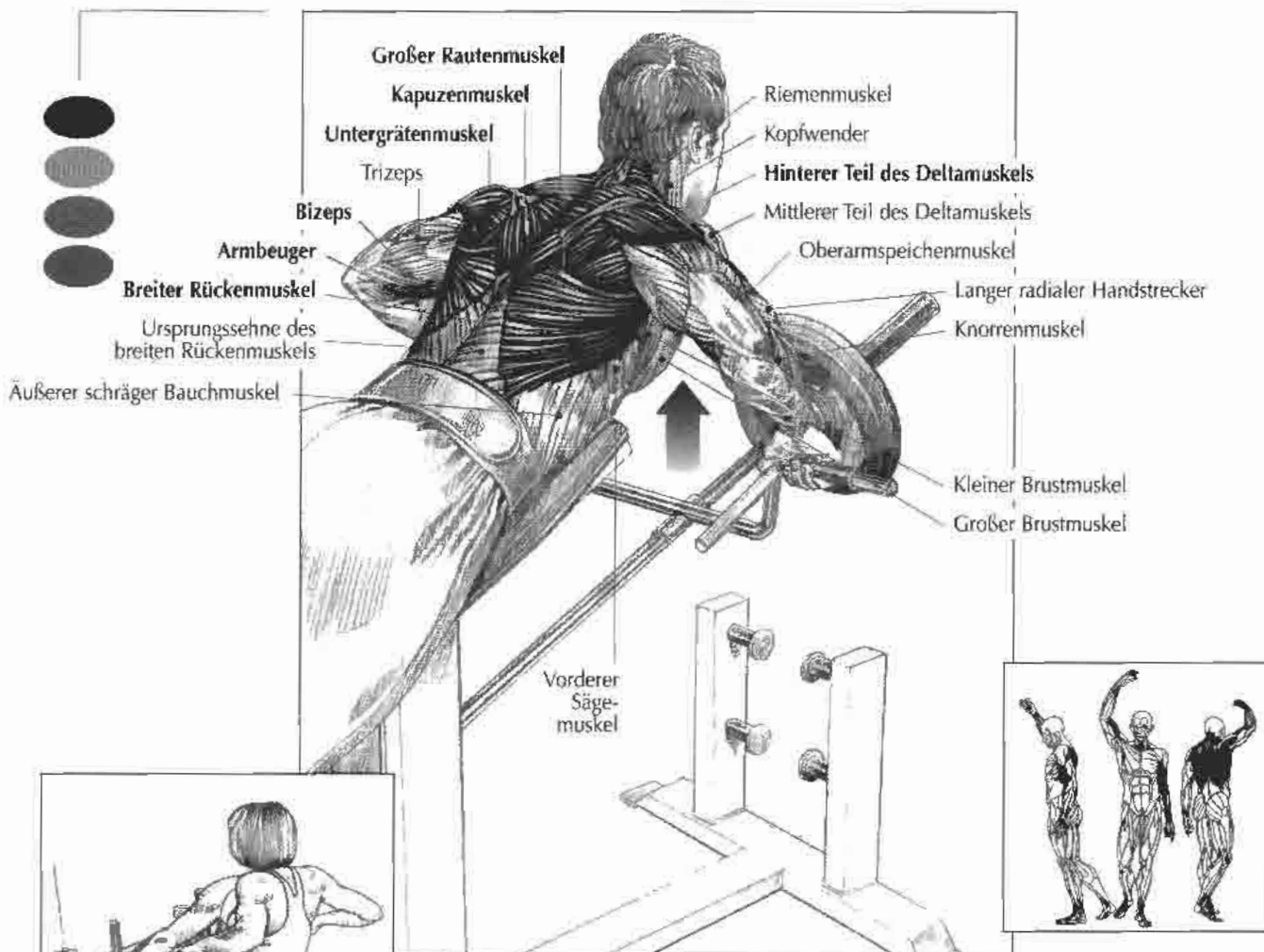
Die Neigung des Oberkörpers lässt die Rückenstrecker isometrisch arbeiten. Es ist zu beachten, dass die verschiedenen Positionen der Hände – weiter oder enger Griff, Pronation oder Supination – sowie der Neigungswinkel des Oberkörpers es ermöglichen, den Rücken sehr differenziert zu trainieren.

## MUSKELURSPRÜNGE UND -ANSÄTZE AM SCHULTERBLATT



10

LAT-ZIEHEN MIT DER T-STANGE



Sie stehen entweder mit leicht gebeugten Beinen, geradem Rücken und den Oberkörper in einem Winkel von 45° nach vorn gebeugt und lassen die Stange zwischen den Beinen durchlaufen oder liegen bäuchlings auf der Schrägbank, wenn vorhanden:

- beim Einatmen die Stange mit pronierter Handstellung bis zur Brust ziehen. Am Ende der Bewegung ausatmen.

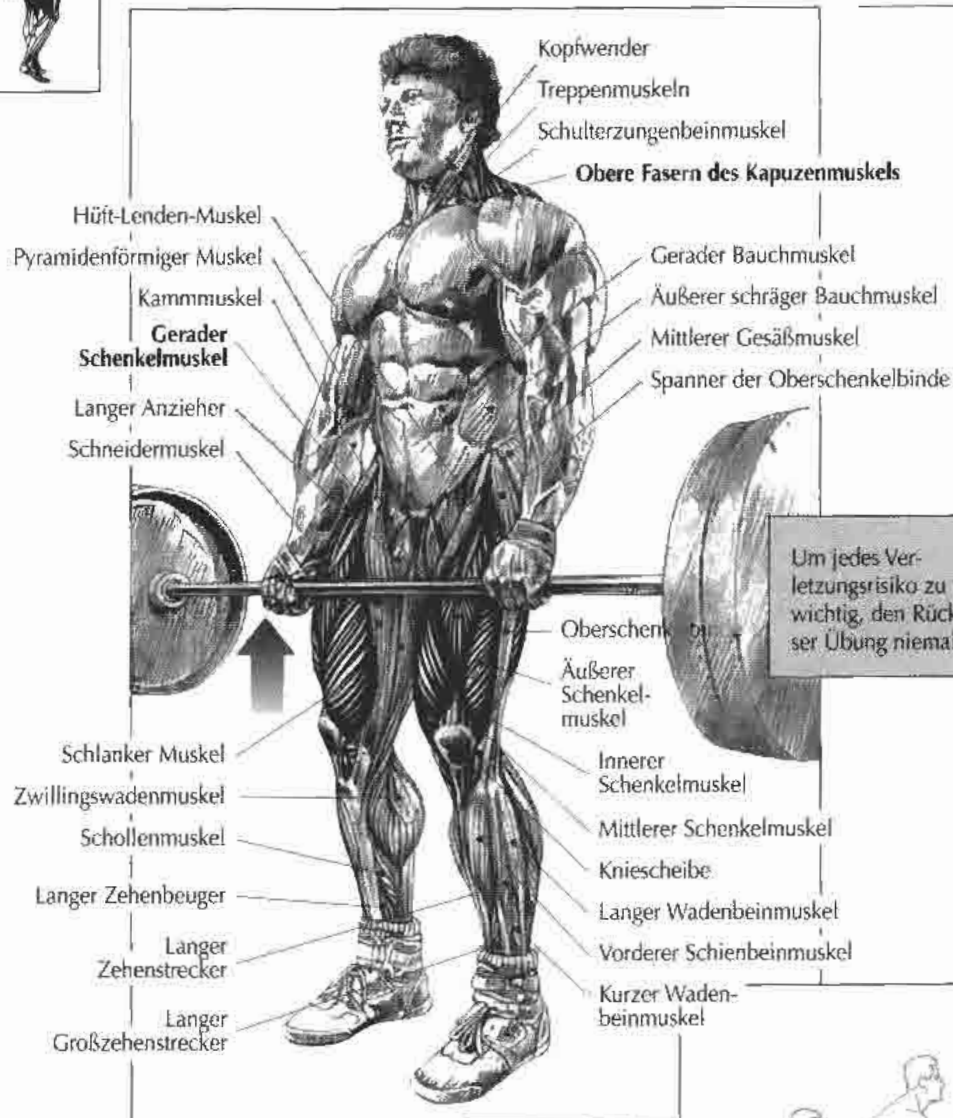
Diese Übung ähnelt der vorhergegangenen, ermöglicht jedoch eine bessere Konzentration auf die Arbeit am Rücken, da man weniger Anstrengung leisten muss, um den Körper in der richtigen Position zu halten.

Sie trainiert hauptsächlich den breiten Rückenmuskel, den großen runden Armmuskel, den hinteren Teil des Deltamuskels und die Armbeuger, aber auch den Kapuzenmuskel und die Rautenmuskeln.

**Anmerkung:** Durch Änderung der Handhaltung, das heißt in den Supinationsgriff, werden der Bizeps und die oberen Fasern des Kapuzenmuskels am Ende der Bewegung verstärkt beansprucht.



# GEWICHTHEBEN 11



Um jedes Verletzungsrisiko zu vermeiden, ist es wichtig, den Rücken während dieser Übung niemals zu beugen.

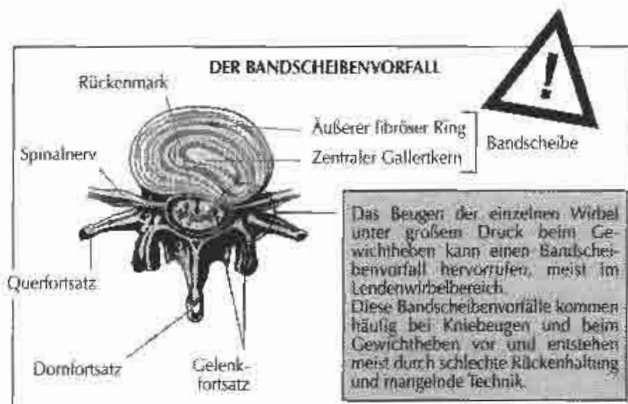
Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, beugen den Rücken ganz wenig, halten ihn aber während der Übung unbeweglich:

- die Beine beugen, bis die Oberschenkel in etwa waagrecht sind; diese Position ist variabel, je nach Biegsamkeit der Knöchel und den individuellen anatomischen Proportionen (Beispiel: bei kurzen Oberschenkelknochen und kurzen Armen werden die Oberschenkel in der Waagrechten sein; bei langen Oberschenkelknochen und langen Armen werden die Oberschenkel die horizontale Position nicht erreichen);
- nehmen Sie die Langhantel mit gestreckten Armen, die Hände in Pronationsstellung und in einem mehr als schulterbreiten Abstand (wenn man eine Hand proniert und die andere supiniert hält, kann man das Wegrollen der Stange verhindern, was die Verwendung von hohen Gewichten erlaubt);
- die Stange mit gestreckten Armen hochheben (die Bauchmuskeln sind dabei angespannt, der Rücken gerade) und unter gleichzeitiger Beinstreckung vor den Schienbeinen nach oben ziehen;





# DER RÜCKEN

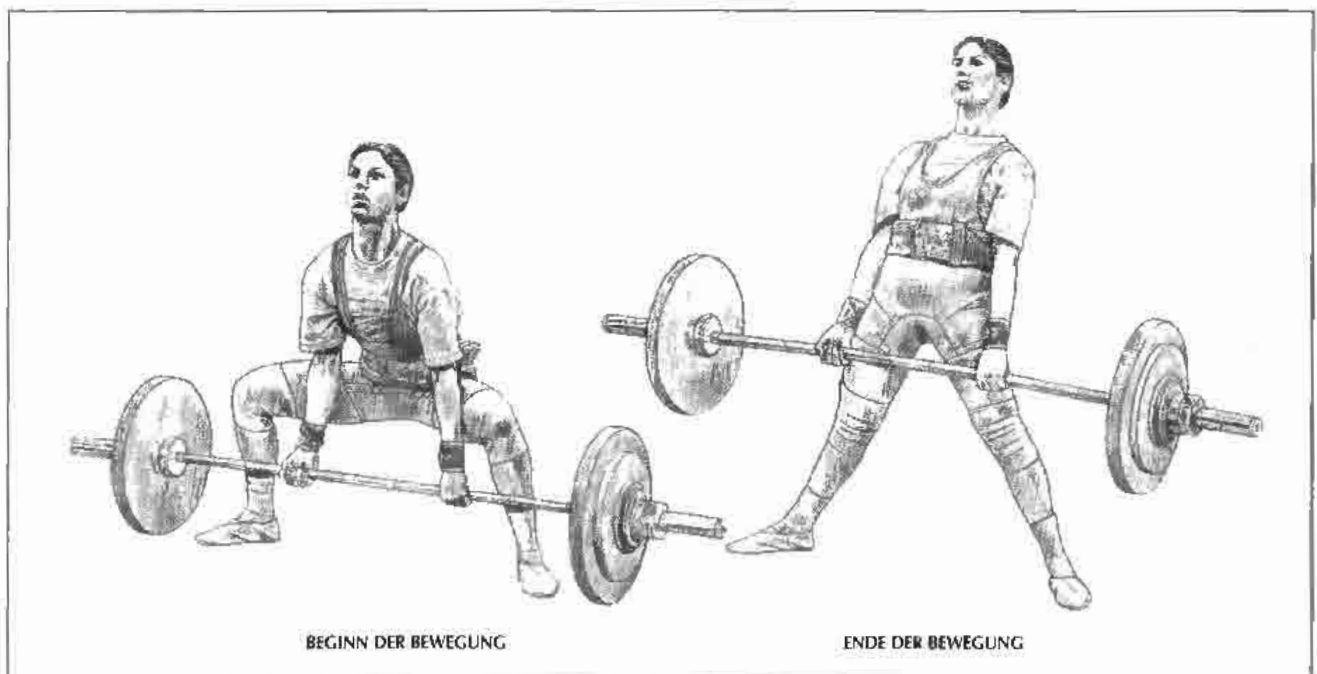
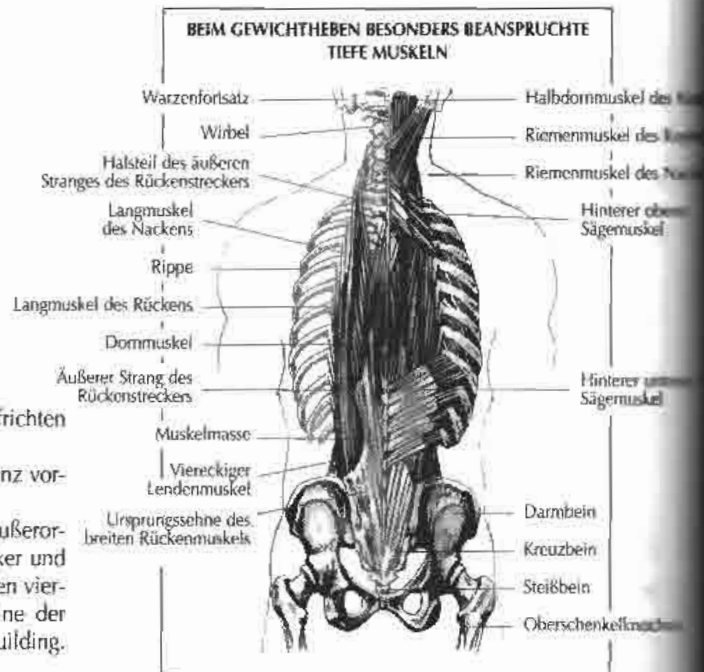


- wenn die Langhantel auf Kniehöhe ist, den Oberkörper vollständig aufrichten und die Beine ganz durchstrecken;
  - den Körper zwei Sekunden lang aufrecht halten, dann die Langhantel ganz vorsichtig wieder auf den Boden setzen, ohne dabei den Rücken zu beugen.
- Diese Übung kräftigt die gesamte Körpermuskulatur und erweist sich als außerordentlich wirkungsvoll für den Aufbau der unteren Partien der Rückenstrecker und des Kapuzenmuskels; vor allem trainiert sie auch die Gesäßmuskeln und den vierköpfigen Schenkelmuskel. Sie ist, mit Bankdrücken und Kniebeugen, eine der wesentlichen Disziplinen bei Wettbewerben im Gewichtheben und Bodybuilding.

## Variation: Gewichtheben im Stil der Sumoringer

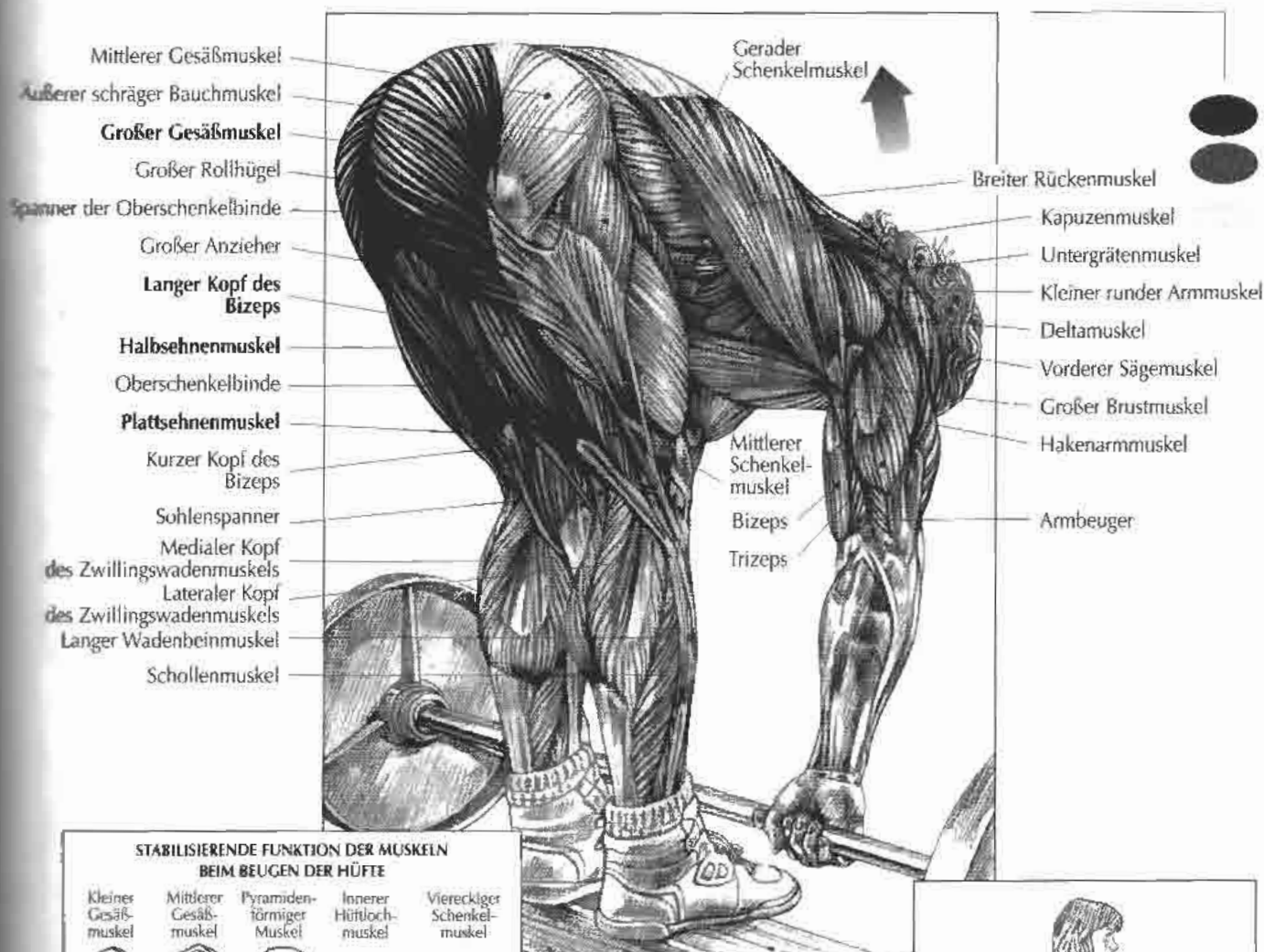
Sie stehen in weiter Grätsche, die Beine nach außen gedreht:

- die Beine beugen, bis sich die Oberschenkel in der Horizontalen befinden;
- die Langhantel mit gestreckten Armen ergreifen, die Hände sind in Pronationsstellung und in einem mehr als schulterbreiten Abstand (wenn man eine Hand proniert und die andere supiniert hält, kann man das Wegröllen der Stange verhindern, und dies erlaubt die Verwendung von hohen Gewichten);
- mit dem Einatmen den Rücken durchstrecken, die Bauchmuskeln anspannen, die Beine strecken und dabei den Oberkörper aufrichten, bis man wieder steht. Im Unterschied zum klassischen Gewichtheben trainiert man mit dieser Übung mehr den vierköpfigen Schenkelmuskel und



die Adduktoren und weniger intensiv den Rücken, da dieser zu Beginn der Übung weniger nach vorn geneigt ist. Wenn man diese Übung in langen Serien mit maximal zehn Wiederholungen pro Satz und leichten Gewichten durchführt, eignet sie sich ausgezeichnet, um den unteren Rücken, die Gesäßmuskeln und den gesamten Oberschenkel zu kräftigen. Dennoch muss man diese Bewegung mit großer Vorsicht und unter genauer Einhaltung der Technik ausführen, wenn man mit schweren Gewichten arbeitet, um die Adduktoren, die Hüfte sowie das Lumbosakralgelenk (das Gelenk zwischen fünftem Lendenwirbel und Kreuzbein) nicht zu verletzen. Das Gewichtheben im Stil der Sumoringer ist eine der drei klassischen Disziplinen im Wettkampf.

# GEWICHTHEBEN MIT GESTRECKTEN BEINEN 12

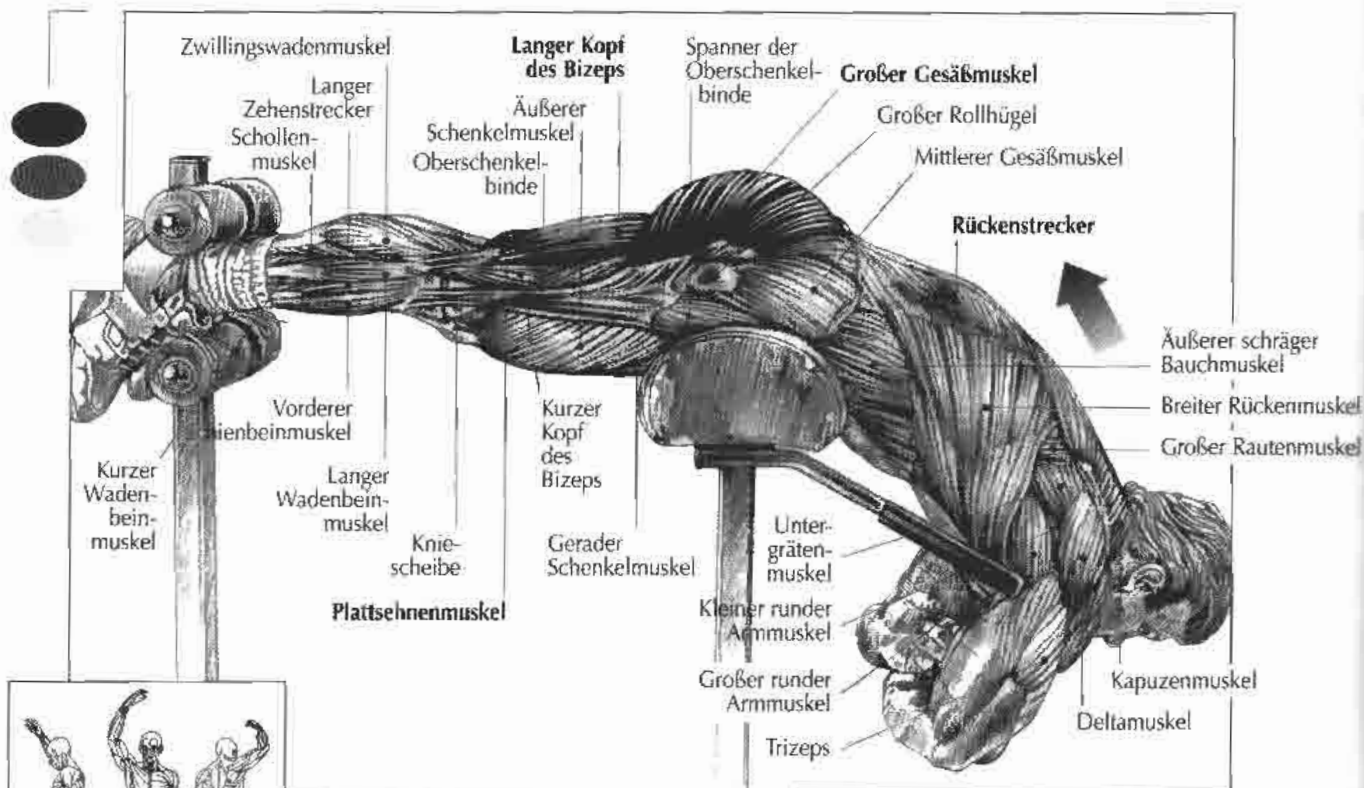


– umfassen Sie die Stange mit pronierten Händen und entspannten Armen. Beim Einatmen richten Sie den Oberkörper wieder in die Vertikale auf. Den Rücken halten Sie dabei gerade, die Kippbewegung wird von den Hüften ausgeführt. Atmen Sie am Ende der Bewegung aus und lassen Sie das Gewicht wieder zu Boden sinken, ohne dabei den Rücken zu beugen. Diese Übung trainiert alle Rückenstrecker. Beim Aufrichten des Oberkörpers und des Beckens werden der große Gesäßmuskel und die Muskeln der Oberschenkelrückseite gekräftigt. Das Gewichtheben mit gestreckten Beinen dehnt die Rückseite der Oberschenkel bei der Beugung nach vorn. Um das Dehnen noch wirksamer zu machen, stellt man die Füße auf eine Planke oder ein Podest.



**DIE STANGE MIT GESTRECKTEN BEINEN  
VOM BODEN HEBEN**

# 13 OBERKÖRPERHEBEN AUF DEM GERÄT



Sie liegen auf der Bank, sodass das Schambein die Liegefläche nicht berührt, die Knöchel sind fest in der dafür vorgesehenen Rolle eingehängt, und die Bewegungsachse verläuft durch das Hüftgelenk:  
 – Lassen Sie den Oberkörper zuerst nach unten sinken und heben ihn dann nach oben bis in die Waagrechte. Der Kopf wird ebenfalls gehoben. Danach strecken Sie den Rücken weiter nach oben, sodass die Krümmung im Lendenbereich deutlich sichtbar ist. Diese Übung muss mit Bedacht ausgeführt werden, um den Rücken zu schonen.

Diese Übung trainiert vor allem die Gesamtheit der Rückenstrecker (die Langmuskeln des Rückens und des Nackens, den äußeren Strang des Rückenstreckers, den Dornmuskel, die Riemermuskeln und den Halbdornmuskel des Kopfes), den viereckigen Lendenmuskel und in geringerem Ausmaß den großen Gesäßmuskel und die Muskeln der Oberschenkelrückseite, mit Ausnahme des kurzen Kopfes des Biceps femoris. Außerdem ist das Vorüberhängen des Oberkörpers hervorragend dazu geeignet, den unteren Rücken zu dehnen. Verschiebt man das Becken auf der Bank ein wenig nach hinten, macht man es unbeweglich und verlagert die Bewegungsachse im Körper nach oben, sodass sich die Anstrengung mehr auf die unteren Partien der Rückenstrecker konzentriert, aber auch vermindert, da die Reichweite der Bewegung eingeschränkt und das zu hebende Körpergewicht verringert sind.

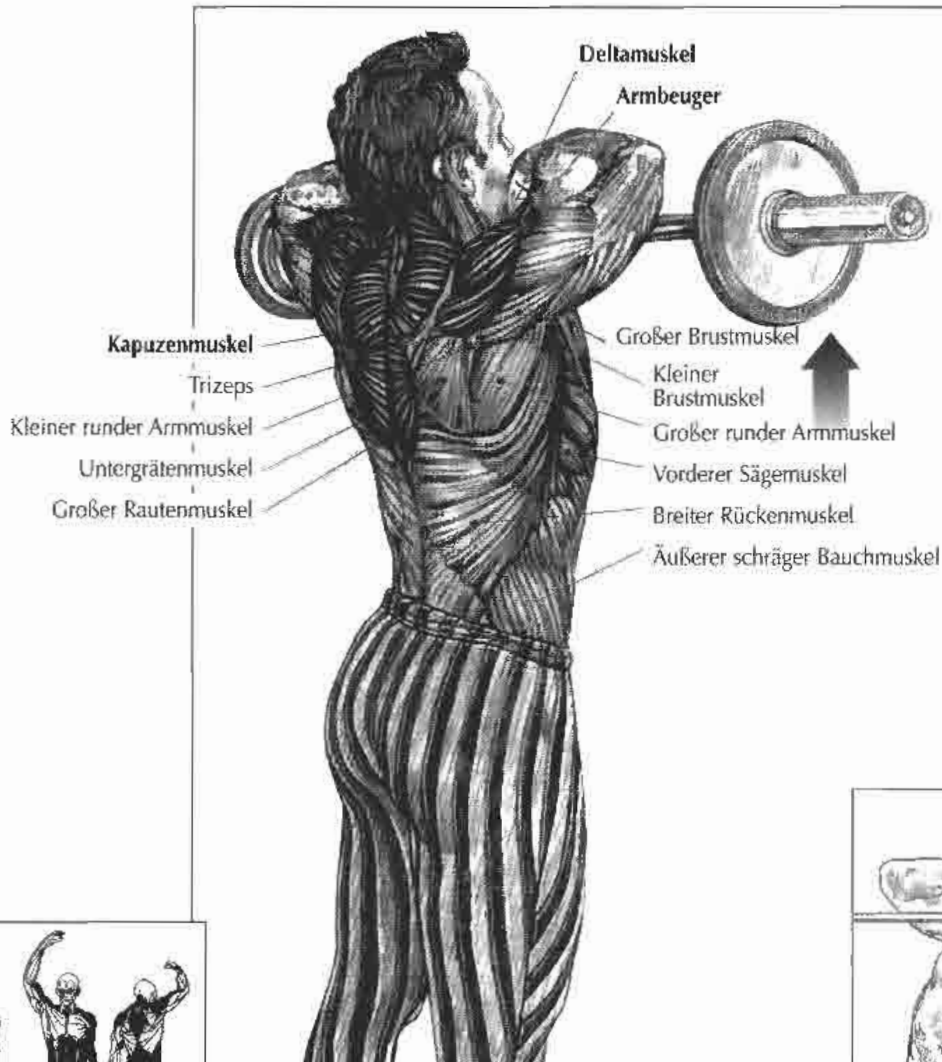


Für eine intensivere Wirkung kann man am Ende der Bewegung den Oberkörper für einige Sekunden in der Waagrechten halten. Anfängern wird eine Schrägbank empfohlen, die ein bequemerer Ausführen der Übung ermöglicht.

**VARIATION:**  
 Das spezifische Gerät konzentriert den Muskelaufbau auf die unteren Partien der Rückenstrecker.



# HOCHZIEHEN DER LANGHANTEL MIT ENGER GRIFFHALTUNG 14



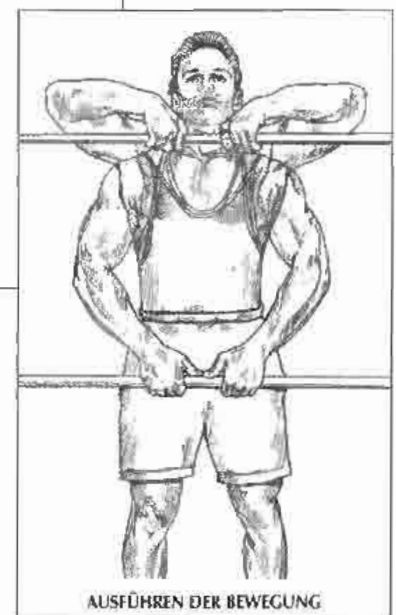
Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen und geradem Rücken und halten die Hantel mit pronierten, ungefähr einen Handteller breit voneinander entfernten Händen;

– beim Einatmen die Langhantel bis zum Kinn ziehen und dabei die Ellbogen so weit wie möglich nach oben heben;

– beim Ausatmen die Stange kontrolliert nach unten sinken lassen und dabei jedes Zittern vermeiden.

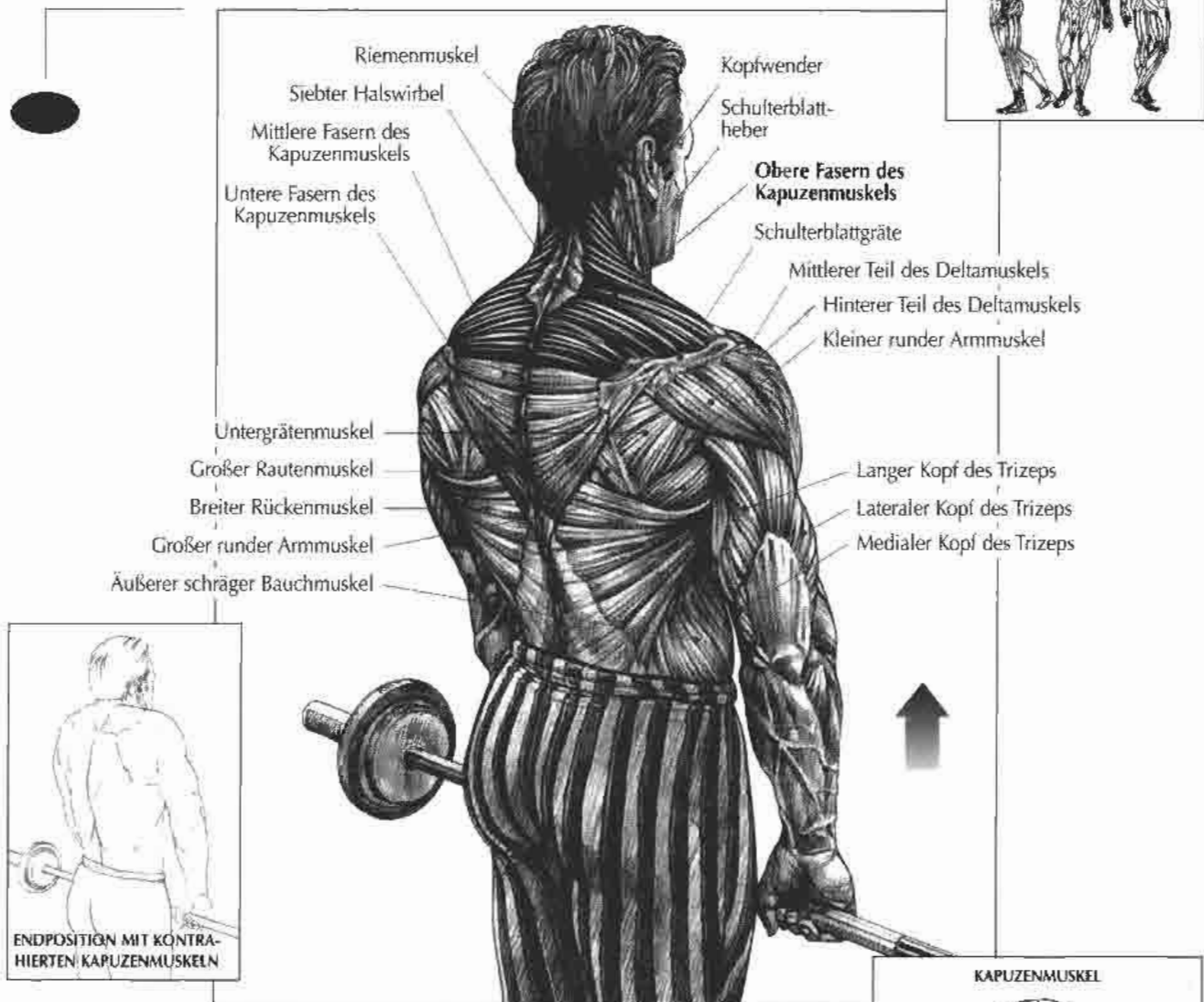
Diese Übung trainiert den Kapuzenmuskel, besonders seinen oberen Teil, ebenso den Deltamuskel, den Schulterblattheber, den Bizeps, die Muskeln des Unterarms, die Bauchmuskeln, die Gesäßmuskeln und die unteren Partien der Rückenstrecker.

Zur Beachtung: Je größer der Abstand zwischen den Händen, desto mehr wird der Deltamuskel trainiert und desto weniger der Kapuzenmuskel gekräftigt.



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG

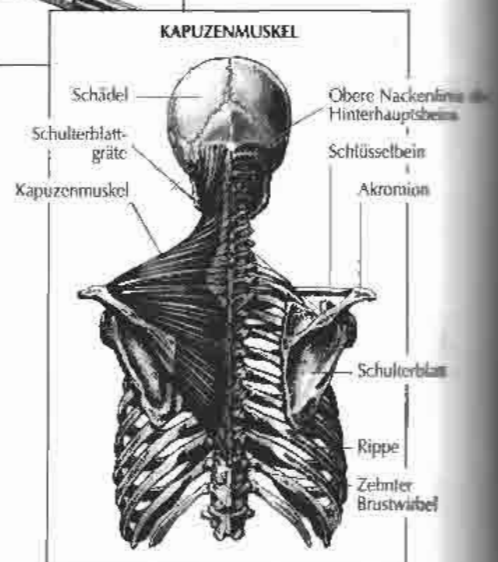
# 15 SCHULTERHEBEN MIT DER LANGHANTEL



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen vor der Langhantel, die am Boden oder auf einem Gestell liegt:

- die Hantel mit den Händen in Pronationsstellung und in einem mehr als schulterbreiten Abstand fassen (wenn man eine Hand proniert und die andere supiniert hält, kann man das Wegrollen der Stange verhindern, was die Verwendung von schweren Gewichten erlaubt);
- mit lockeren Armen, geradem Rücken und angespannten Bauchmuskeln die Schultern langsam heben und senken.

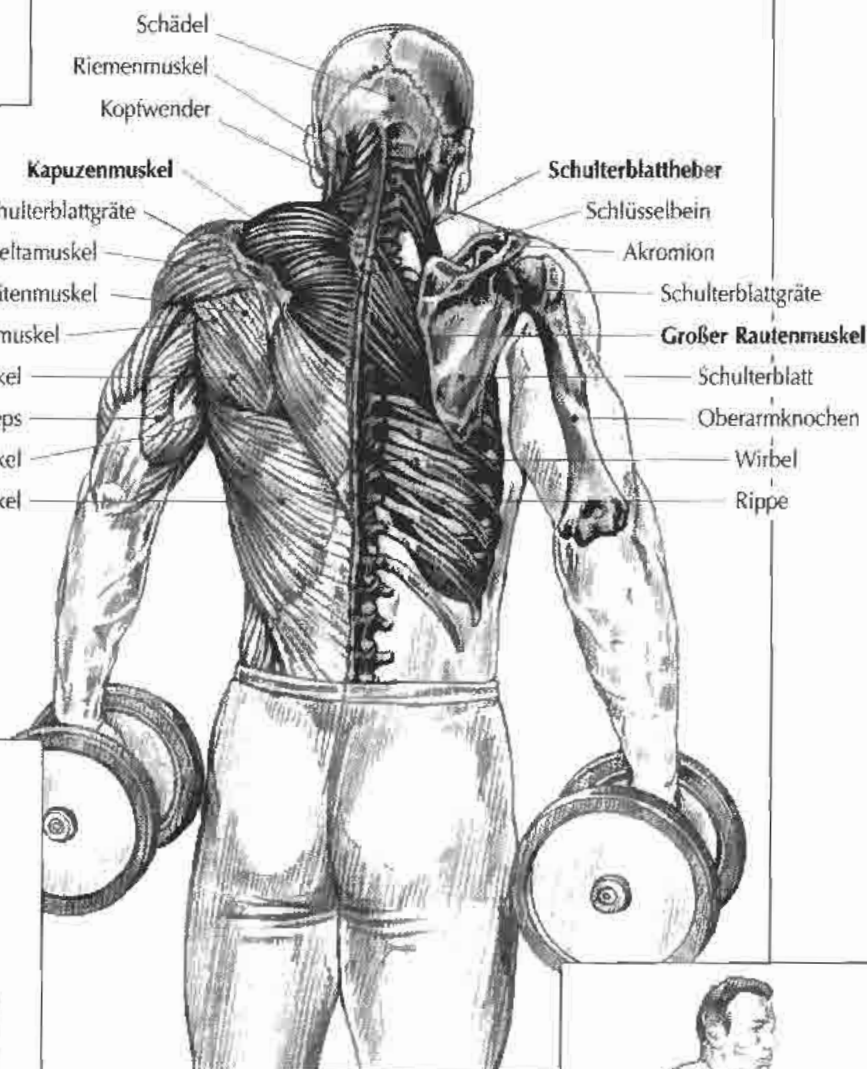
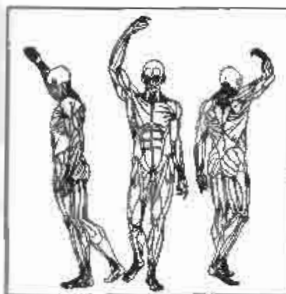
Diese Übung kräftigt den oberen Teil des Kapuzenmuskels und vor allem dessen vom Hinterhauptbein zum Schlüsselbein verlaufende Fasern; außerdem wird der Schulterblattheber trainiert.





# WHEBEN UND INNENROTATION DER SCHULTERN MIT KURZHANTELN

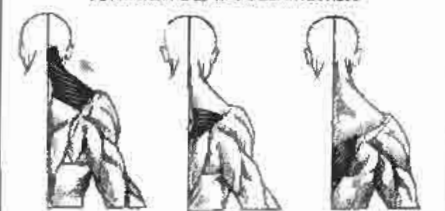
16



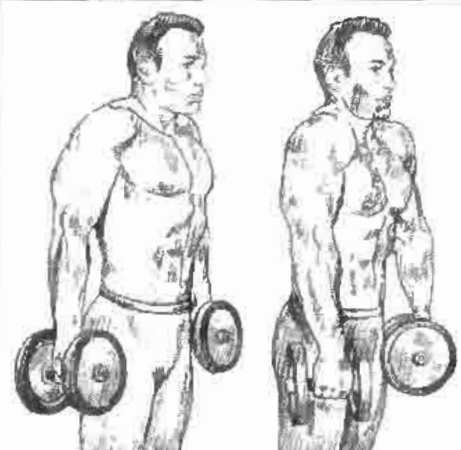
BEGINN DER BEWEGUNG

– die Schultern heben und dabei nach innen rotieren, dann zur Ausgangsposition zurückkehren.

## FUNKTION DES KAPUZENMUSKELS



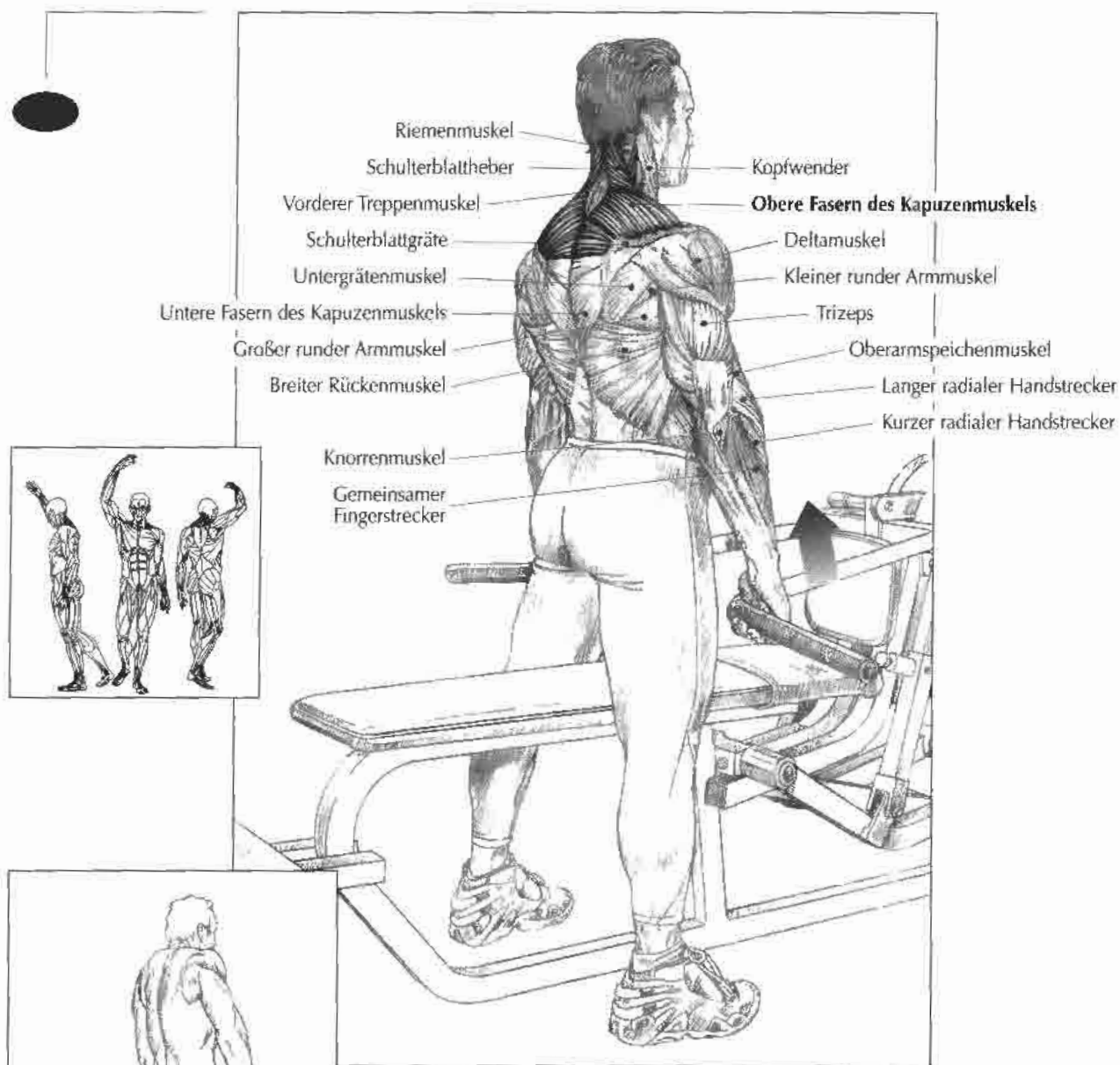
Diese Übung trainiert den oberen Teil (die Schlüsselbeinfasern) des Kapuzenmuskels und den Schulterblattheber. Am Ende der Bewegung, wenn man die Schultern wieder nach hinten bringt und die Schulterblätter sich einander nähern, werden auch die mittleren Fasern des Kapuzenmuskels und die Rautenmuskeln gekräftigt.



INNENROTATION AM ENDE DER BEWEGUNG



# 17 SCHULTERHEBEN AM GERÄT



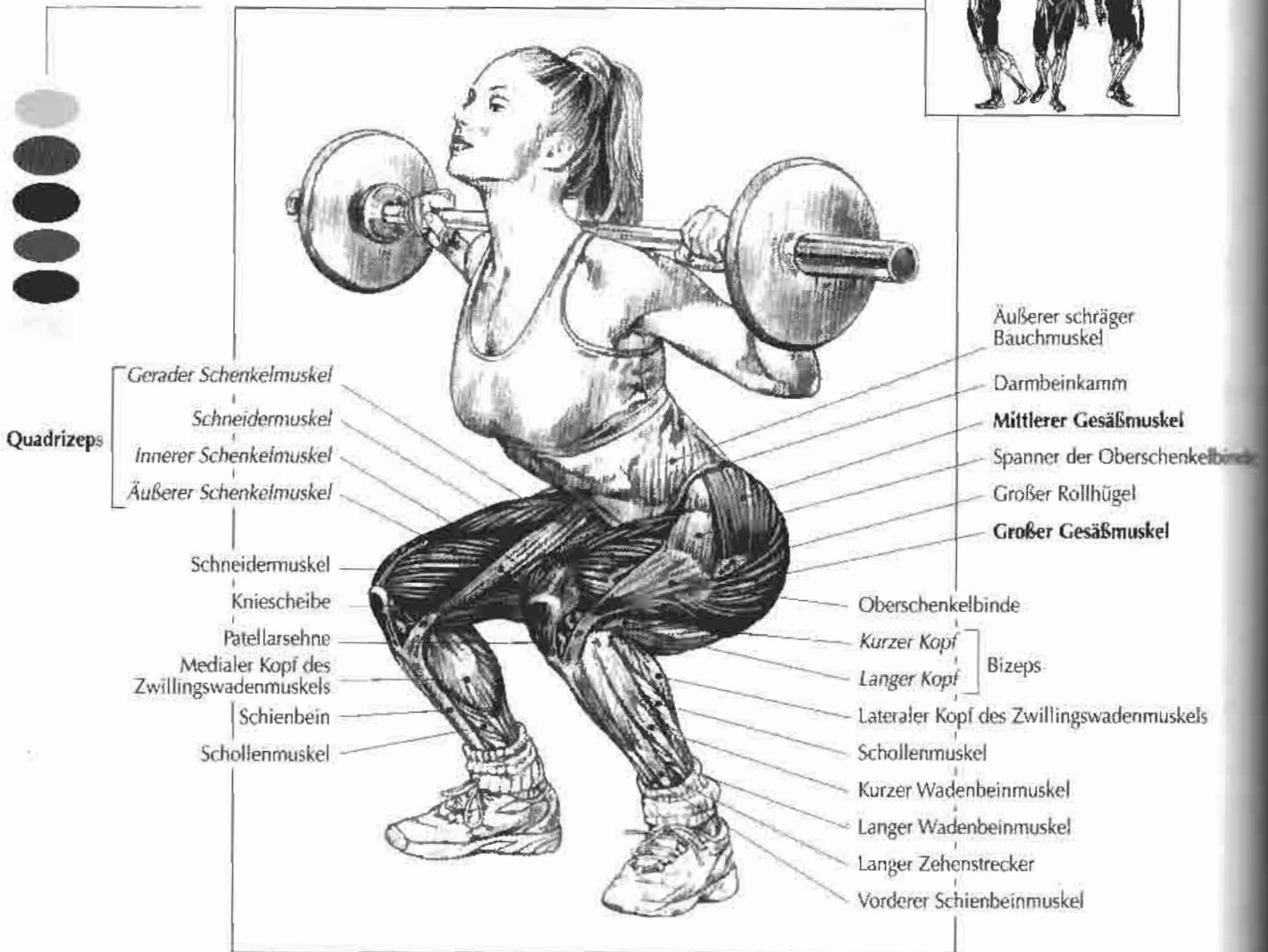
Sie stehen vor dem Gerät und halten die Griffe mit den Händen in Pronationsstellung und mit mehr als schulterbreitem Abstand. Bei manchen Geräten kann man die Griffe auch in Halbpronation (die Handflächen einander zugewandt) halten:  
 — die Schultern langsam heben und senken, während man Kopf und Rücken gerade hält.  
 Von dieser Übung kann man viele Wiederholungen machen. Sie ist hervorragend dazu geeignet, den oberen Teil des Kapuzenmuskels und den Schulterblattheber zu trainieren.

ENDPOSITION MIT KONTRAHIERTEN KAPUZENMUSKELN

1. Kniebeugen
2. Kniebeugen mit weit gegrätschten Beinen
3. Kniebeugen mit der Langhantel vorn
4. Beinbeugen mit Kurzhanteln
5. Beinpressen in Schräglage
6. Beinpressen im Stehen – »Hack Squat«
7. Kniestrecken am Gerät – »Leg Extension«
8. Kniebeugen in Bauchlage – »Leg Curl«
9. Abwechselndes Kniebeugen im Stehen am Gerät
10. Kniebeugen im Sitzen am Gerät
11. Beugen des Oberkörpers nach vorn – »Good Morning«
12. Adduktoren am tiefen Block
13. Adduktoren am Gerät
14. Fersenheben am Gerät – »Calf Raise«
15. Fersenheben am Gerät – »Donkey Calf Raise«
16. Fersenheben am Gerät – nur mit dem Schollenmuskel

1

KNIEBEUGEN



Die Kniebeuge ist die Nummer eins im Körpertraining, weil sie eine Vielzahl von Muskeln trainiert und sich auch hervorragend auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt:

- Während die Langhantel auf einem Gestell liegt, gehen Sie darunter und legen die Stange auf den Kapuzenmuskel (ein bisschen über dem hinteren Teil des Deltamuskels); umfassen Sie die Stange - der Abstand zwischen den Händen ist je nach Körperbau variabel - und ziehen die Ellbogen nach hinten;

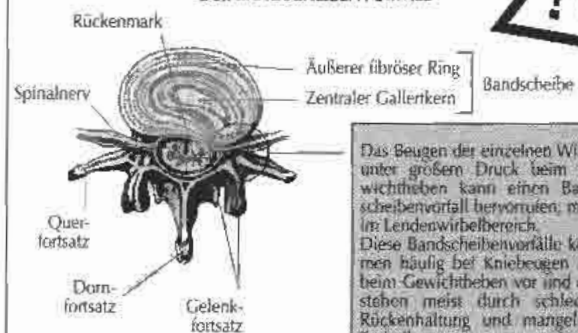
- tief einatmen, um einen intrathorakalen Druck aufrechtzuerhalten, der verhindert, dass man sich vom Gewicht zu sehr nach vorn drücken lässt; dann beugen Sie den Rücken ganz leicht und kippen das Becken nach vorn. Während Sie den Blick gerade nach vorn richten, lösen Sie nun die Stange vom Gestell. Gehen Sie ein oder zwei Schritte zurück und stellen die Füße par-

DIE ZWEI ARTEN, DIE STANGE ZU TRAGEN:

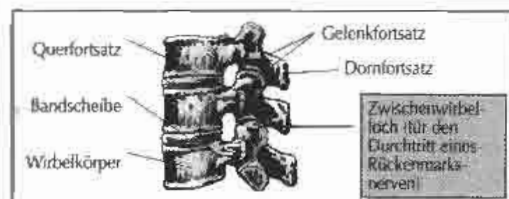


den Rücken ganz leicht und kippen das Becken nach vorn. Während Sie den Blick gerade nach vorn richten, lösen Sie nun die Stange vom Gestell. Gehen Sie ein oder zwei Schritte zurück und stellen die Füße par-

DER BANDSCHEIBENVORFALL



Das Beugen der einzelnen Wirbel unter großen Druck beim Gewichtheben kann einen Bandscheibenvorfall hervorrufen, meist im Lendenwirbelbereich. Diese Bandscheibenvorfälle kommen häufig bei Kniebeugen und beim Gewichtheben vor und entstehen meist durch schlechte Rückenhaltung und mangelnde Technik.



allel in Schulterbreite. Machen Sie die Kniebeuge, indem Sie den Oberkörper nach vorn neigen. Führen Sie die Abwärtsbewegung sehr kontrolliert aus, ohne die Wirbelsäule dabei zu beugen, um Verletzungen zu vermeiden;

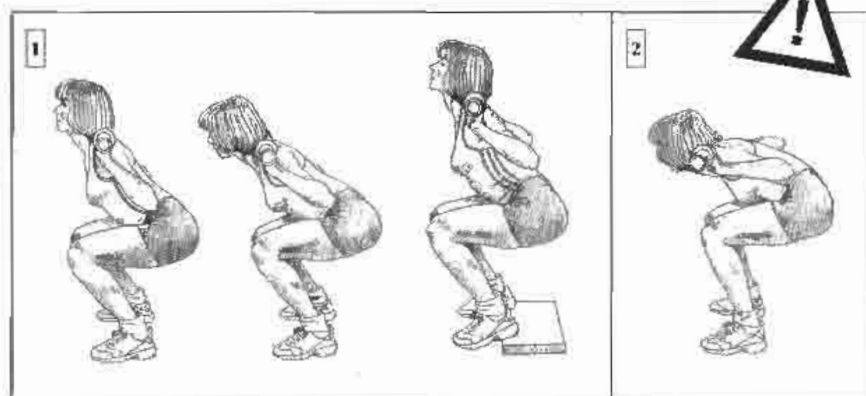
– wenn sich die Oberschenkel in waagrechter Position befinden, strecken Sie die Beine und richten den Oberkörper langsam wieder auf, um in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Am Ende der Bewegung ausatmen. Die Kniebeuge trainiert vor allem den vierköpfigen Schenkelmuskel, die Gesäßmuskeln, die Adduktoren, die Rückenstrecker, die Bauchmuskeln sowie die Muskeln der Oberschenkelrückseite.

#### Variationen:

1. Für Personen mit steifen Fußgelenken oder langen Oberschenkelknochen ist es ratsam, einen Keil unter die Fersen zu legen, um eine zu starke Neigung des Oberkörpers nach vorn zu verhindern. Diese Variante bedeutet mehr Muskelarbeit für den vierköpfigen Schenkelmuskel.

2. Wenn man die Position der Langhantel auf dem Rücken verändert, indem man sie nämlich auf den hinteren Teil des Deltamuskels platziert, verringert man den Druck der Stange auf den Nacken, wodurch die Hebewirkung des Rückens besser zum Tragen kommt und man mit schweren Gewichten arbeiten kann. Diese Technik wird häufig von den professionellen Gewichthebern angewandt.

3. Die Kniebeuge kann auch an einem Gerät mit einer Führungsschiene ausgeführt werden, bei dem der Oberkörper nicht nach vorn geneigt und die ganze Muskelarbeit auf den vierköpfigen Schenkelmuskel konzentriert wird.

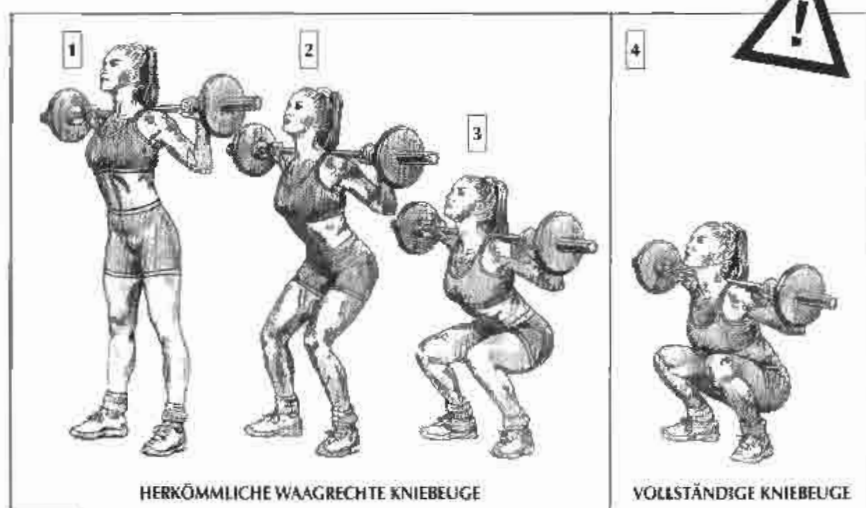


#### 1. GUTE KÖRPERHALTUNGEN:

Während der Kniebeuge soll der Rücken ständig so gerade wie möglich gehalten werden. Bei unterschiedlichen Körperproportionen (kürzere oder längere Beine; mehr oder weniger flexible Knöchel) und verschiedenen Ausführungstechniken (Abstand zwischen den Füßen, Verwendung von Fersenunterlagen, hohe oder niedrige Position der Langhantel) wird der Neigungswinkel des Oberkörpers größer oder kleiner sein, die Beugungsachse verläuft jedoch immer durch das Hüftgelenk.

#### 2. SCHLECHTE KÖRPERHALTUNG:

Man darf während einer Kniebeuge niemals den Rücken krümmen. Dieser Fehler ist für die meisten Verletzungen im Lendenbereich verantwortlich, besonders für Bandscheibenvorfälle.



HERKÖMLICHE WAAGRECHTE KNIEBEUGE

VOLLSTÄNDIGE KNIEBEUGE

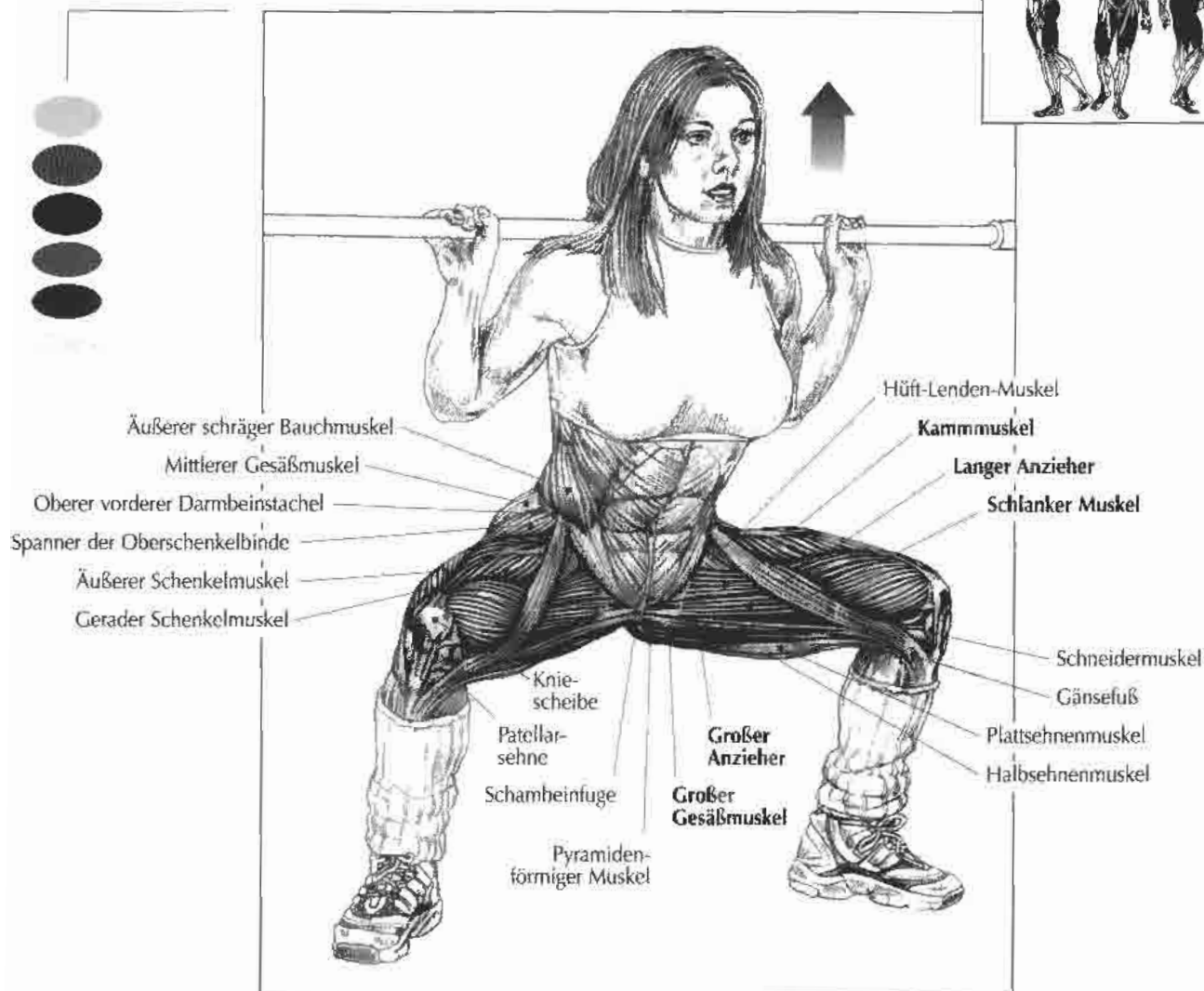
Um die Arbeit der Gesäßmuskeln deutlich zu spüren, ist es wichtig, die Oberschenkel in waagrechte Position zu bringen.

1–2–3: negative Phase

4: Um die Arbeit der Gesäßmuskeln noch besser zu spüren, kann man die Oberschenkel über die Waagrechte hinaus in eine tiefere Position bringen. Allerdings sind nur Personen mit flexiblen Knöcheln und kurzen Oberschenkeln zur richtigen Umsetzung dieser Technik in der Lage. Außerdem muß die Kniebeuge vorsichtig ausgeführt werden, da sie zur Krümmung der unteren Rückenpartie verführt, was schwere Verletzungen verursachen kann.

## 2

## KNIEBEUGEN MIT WEIT GEGRÄTSCHTEN BEINEN



Diese Übung wird wie die klassische Kniebeuge ausgeführt, nur dass die Beine weit geöffnet sind und die Fußspitzen nach außen weisen, wodurch die Oberschenkelinnenseite intensiv gekräftigt wird.

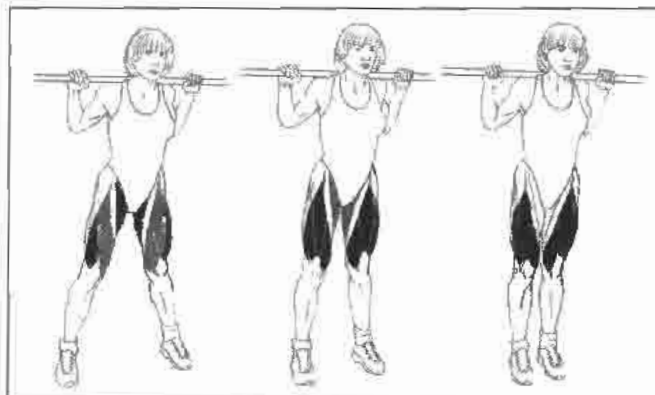
Die trainierten Muskeln sind:

- der vierköpfige Schenkelmuskel,
- die Gesamtheit der Adduktoren (großer, langer und kurzer Anzieher, schlanker Muskel und Kammmuskel),
- die Gesäßmuskeln,
- die Kniebeuger,
- die Bauchmuskeln
- und die Rückenstrecker.

DIE DREI ARTEN DER FUSSSTELLUNG  
BEI DER KNIEBEUGE:

■ Stark beanspruchte  
Muskulatur

■ Weniger  
beanspruchte  
Muskulatur



## KNIEBEUGEN MIT DER LANGHANTEL VORN



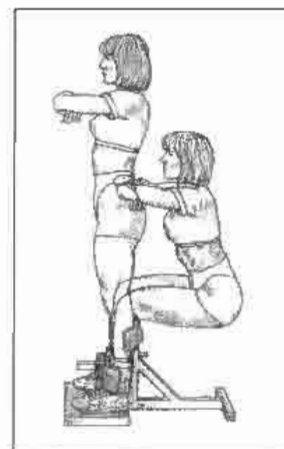
Die Langhantel auf den vorderen Teil des Deltamuskels gelegt, die Oberarme in horizontaler Position, die Ellbogengelenke gebeugt, richten Sie den Blick gerade nach vorn:

– beim Einatmen die Knie beugen, danach zur Ausgangsposition zurückkehren und am Ende der Bewegung ausatmen.

Durch die vor dem Körper befindliche Stange ist es nicht möglich, den Oberkörper nach vorn zu beugen, und deshalb bleibt der Rücken stets aufrecht. Um die Durchführung der Übung zu erleichtern, kann man einen Keil oder ein Brett unter die Fersen legen. Diese Art der Kniebeuge konzentriert einen Großteil der Muskelarbeit auf den vierköpfigen Schenkelmuskel; allerdings kann man bei dieser Übung nicht so viel Gewicht verwenden wie bei der klassischen Kniebeuge.

Diese Übung kräftigt auch die Gesäßmuskeln, die Kniebeuger, die Bauchmuskeln und die unteren Teile der Rückenstrecker.

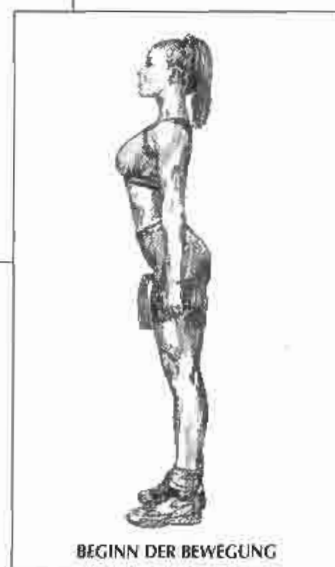
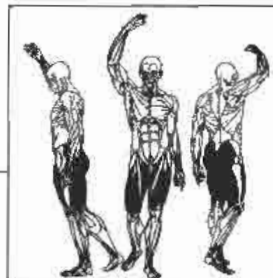
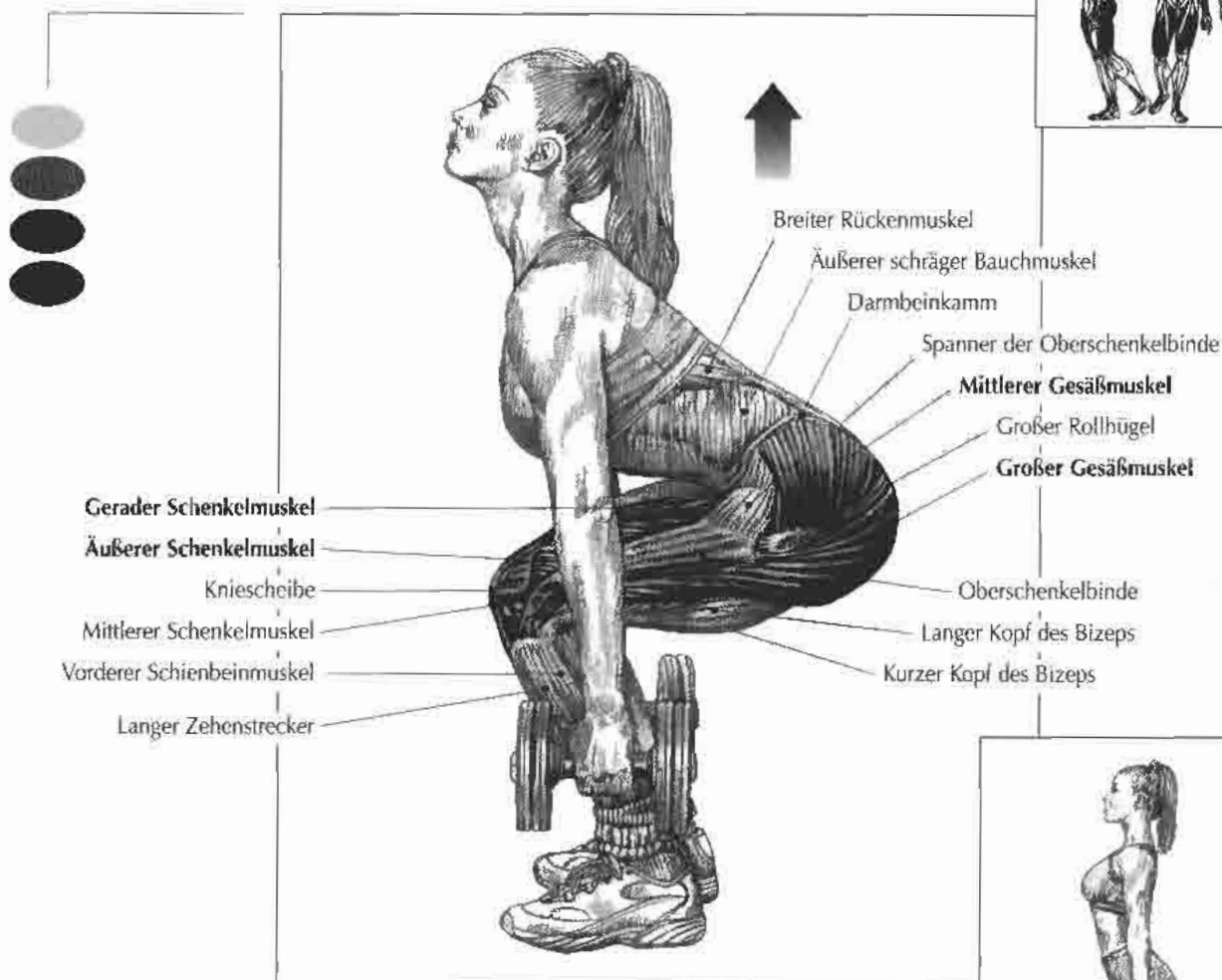
Der Kniebeuge mit der Langhantel entsprechend, gibt es ein Gerät, das die Unterschenkel beim Kniebeugen stützt und fixiert, wobei ein Großteil der Muskelarbeit auf den vierköpfigen Schenkelmuskel konzentriert wird.





4

BEINBEUGEN MIT KURZHANTELN



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen und halten eine Hantel in jeder Hand, die Arme sind entspannt:

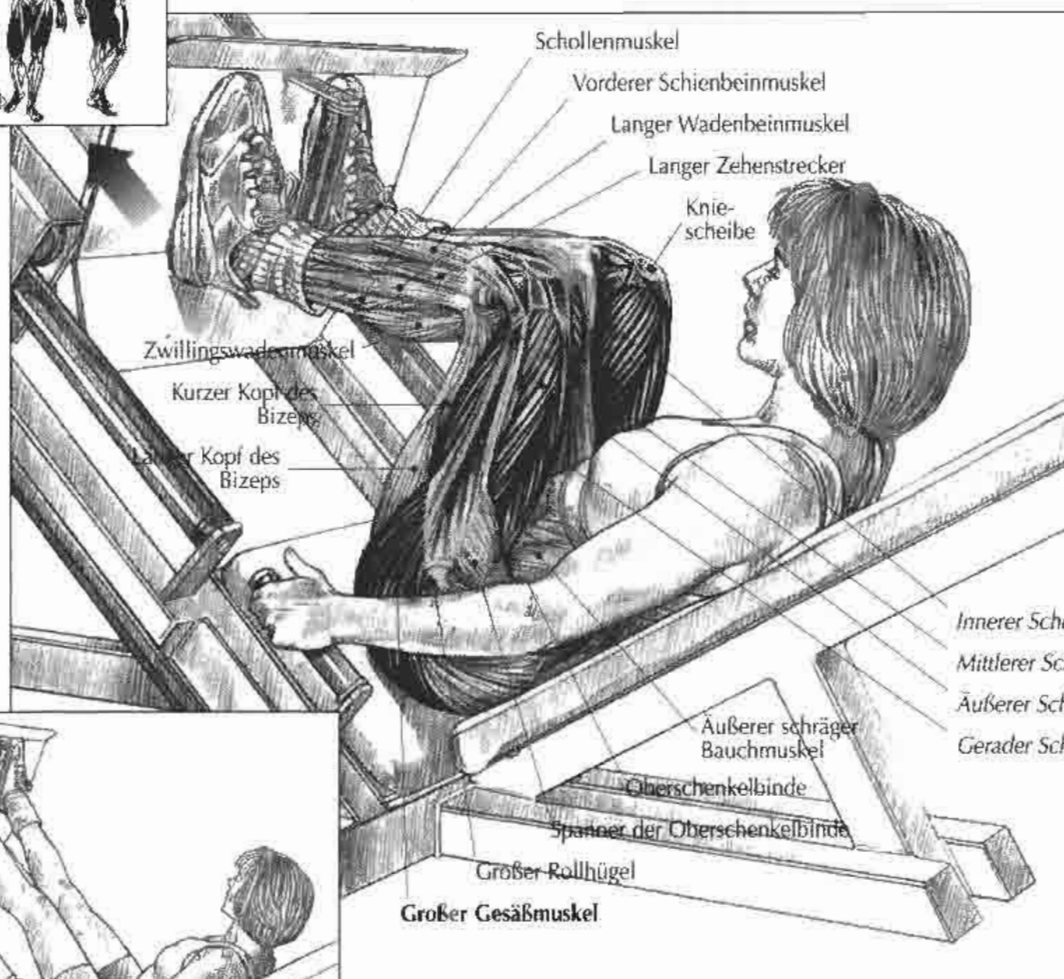
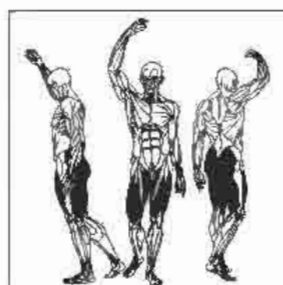
- Schauen Sie geradeaus, atmen Sie ein, runden Sie leicht den Rücken, und beugen Sie die Knie;
- wenn sich die Oberschenkel in waagrecht Position befinden, strecken Sie die Beine wieder, bis Sie stehen;
- am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung trainiert vor allem die Gesäßmuskeln und den vierköpfigen Schenkelmuskel.

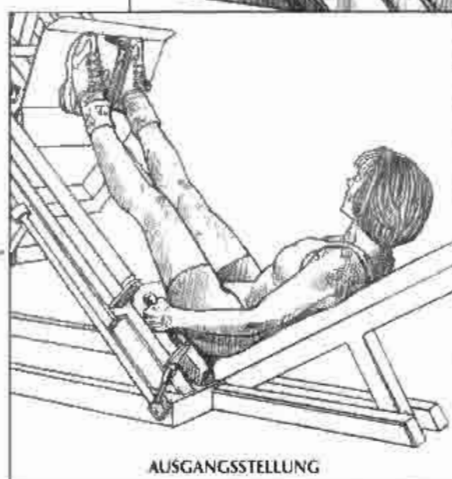
**Anmerkung:**

Es ist nutzlos, diese Übung mit schweren Gewichten zu machen; wenn man sie mit leichten Hanteln in Sätzen von zehn bis 15 Wiederholungen durchführt, erzielt man das beste Ergebnis.

## BEINPRESSEN IN SCHRÄGLAGE



Quadrize



AUSGANGSSTELLUNG

Legen Sie sich auf die Schrägbank, die Füße in mittlerem Abstand voneinander;  
 – Beim Einatmen lösen Sie die Sicherung, beugen im Knie und lassen die Oberschenkel vom Gewicht so weit wie möglich zum Brustkorb drücken. Dann strecken Sie die Beine langsam aus. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Wenn sich die Füße unten auf der Platte befinden, wird vor allem der vierköpfige Schenkelmuskel trainiert; wenn die Füße dagegen am oberen Rand der Platte aufliegen, werden besonders die Gesäßmuskeln und die Kniebeuger gekräftigt. Ruhen die Füße weit

auseinander auf der Platte, wird die Muskeltätigkeit vor allem von den Adduktoren übernommen.

Diese Übung kann auch von Personen ausgeführt werden, die an Rückenschmerzen leiden und keine Kniebeugen mit Gewichten machen dürfen; dabei sollte man das Gesäß aber nicht von der Unterlage lösen.

Füße am oberen Rand der Platte



Kräftigung der Gesäßmuskeln und der Kniebeuger

Füße am unteren Rand der Platte



Training des vierköpfigen Schenkelmuskels

Weit voneinander entfernte Füße



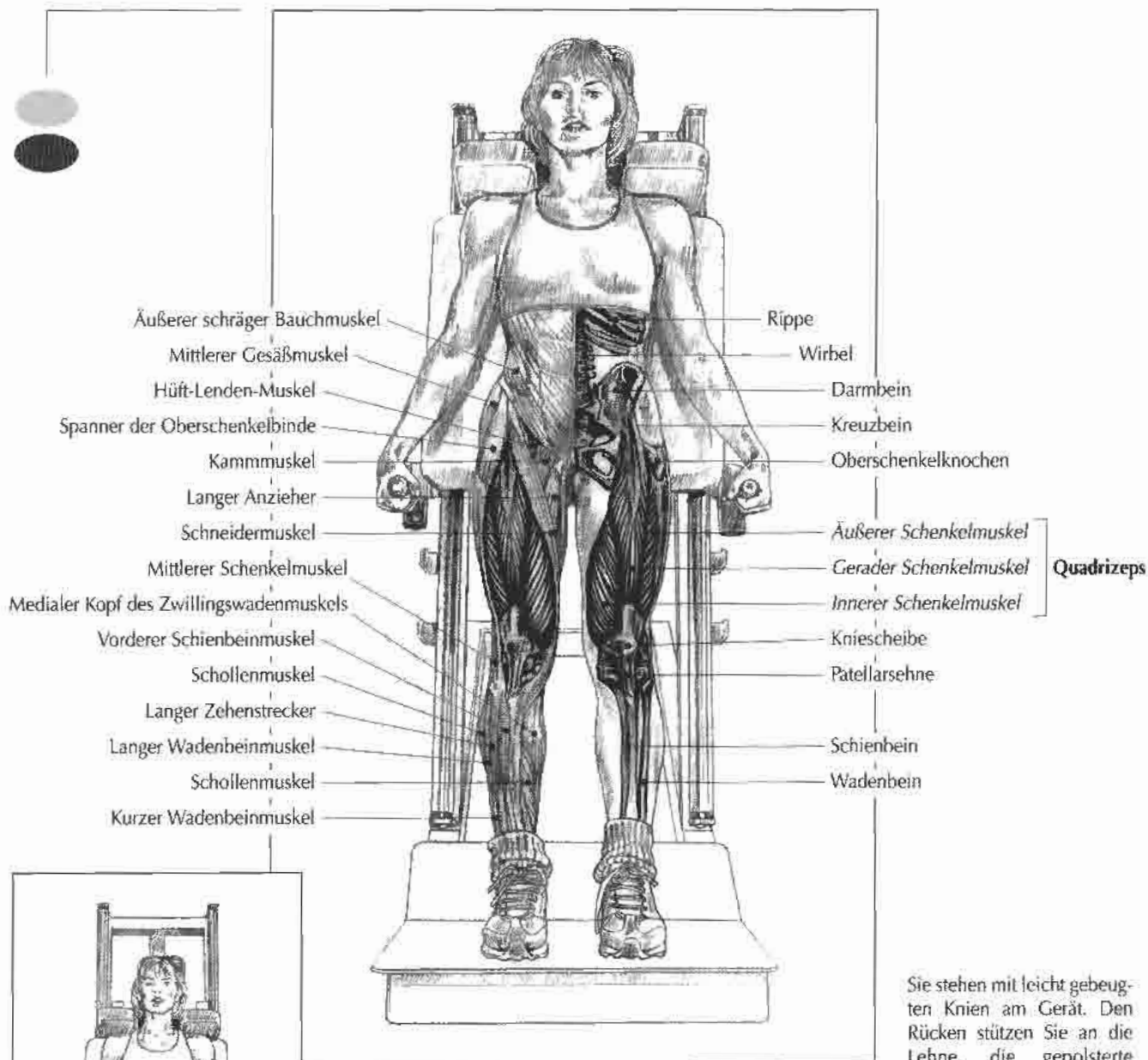
Starke Beanspruchung der Adduktoren

Eng aneinander gestellte Füße



Training des vierköpfigen Schenkelmuskels

## 6

BEINPRESSEN IM STEHEN –  
»HACK SQUAT«

Ihren Schultern (das englische Wort *hack* bedeutet Gespann, Joch), die Füße haben mittleren Abstand voneinander:

– Beim Einatmen lösen Sie die Sicherung und lassen sich vom Gewicht langsam nach unten drücken, bis die Knie ganz gebeugt sind. Durch Strecken der Beine stemmen Sie das Gewicht langsam auf Ihren Schultern hoch. Am Ende der Bewegung ausatmen.

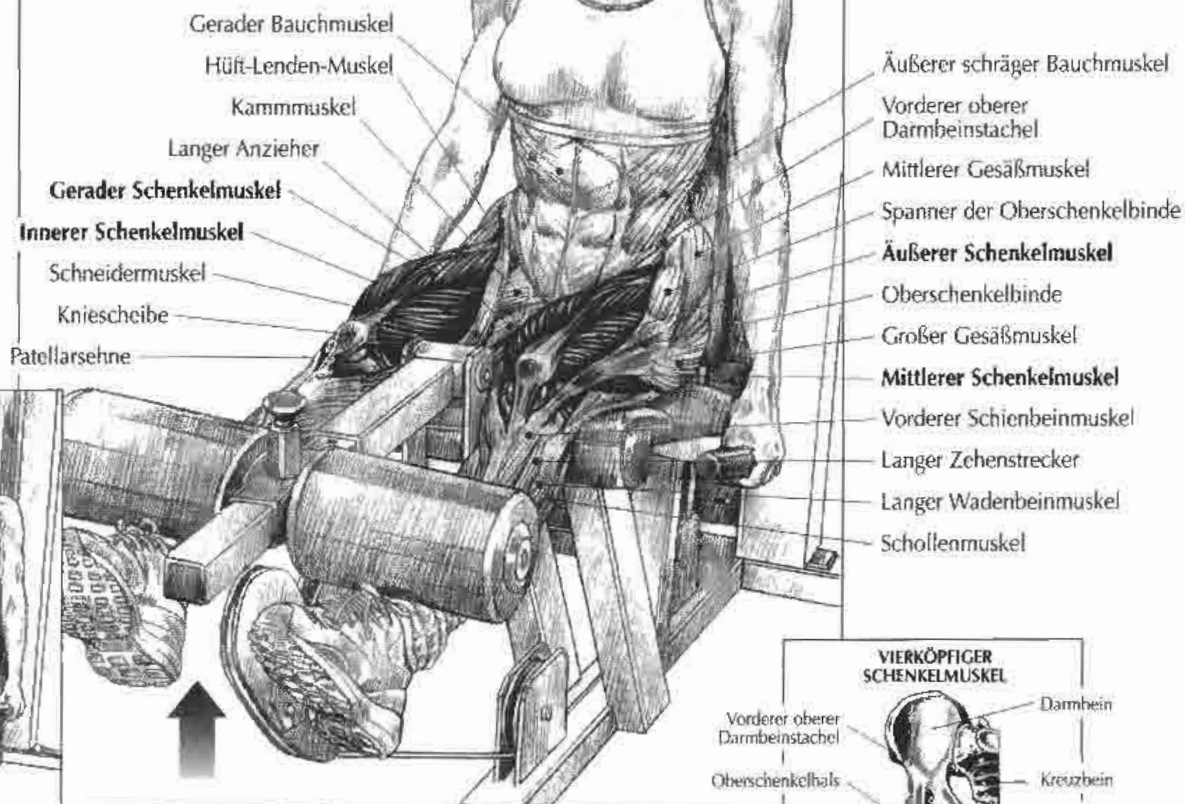
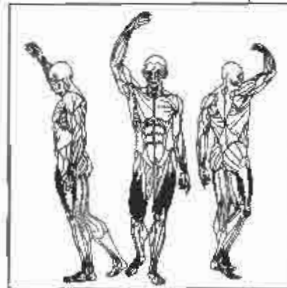
Diese Übung konzentriert die Muskelarbeit auf den vierköpfigen Schenkelmuskel; je weiter vorn die Füße auf der Plattform platziert werden, desto stärker werden die Gesäßmuskeln beansprucht, und je weiter die Füße voneinander entfernt sind, desto intensiver werden die Adduktoren mittrainiert.

Sie stehen mit leicht gebeugten Knien am Gerät. Den Rücken stützen Sie an die Lehne, die gepolsterte Fläche liegt wie ein Joch auf



# KNIESTRECKEN AM GERÄT – »LEG EXTENSION«

7



Sie sitzen auf dem Gerät, die Hände umfassen die Griffe oder den Sitz, um den Oberkörper unbeweglich zu halten. Die Knie sind gebeugt, die Fußgelenke sind unter den Rollen platziert: – beim Einatmen die Beine ganz durchstrecken, bis sie waagrecht sind. Am Ende der Bewegung ausatmen. Dies ist die beste Übung, um den vierköpfigen Schenkelsmuskel isoliert zu trainieren. Es ist zu beachten, dass, je mehr die Rückenlehne nach rückwärts geneigt ist, desto mehr auch das Becken nach hinten geneigt ist. Der gerade Schenkelsmuskel, der als einziger der vier Köpfe des Schenkelsmuskels zweigelenkig ist, wird bei einer Rückwärtsneigung der Lehne von vornherein mehr gestreckt, wodurch er bei der Beinstreckung intensiver trainiert wird.

## URSPRÜNGE DES QUADRIZEPS AUF DEM OBERSCHENKELKNOCHEN

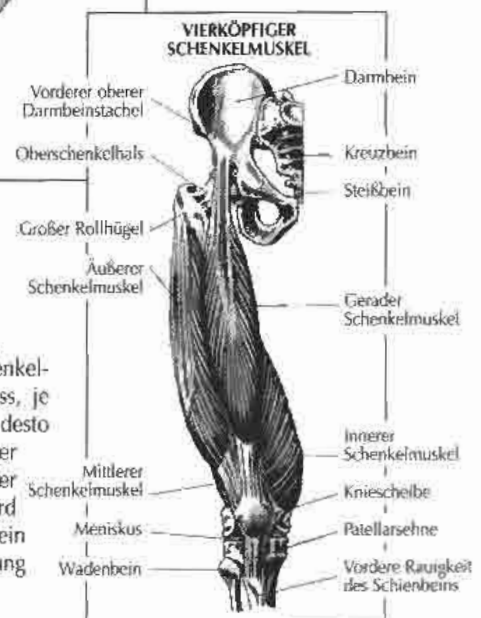
Vorderseite

Rückseite

Schenkelmuskel  
Schenkelmuskel  
Schenkelmuskel

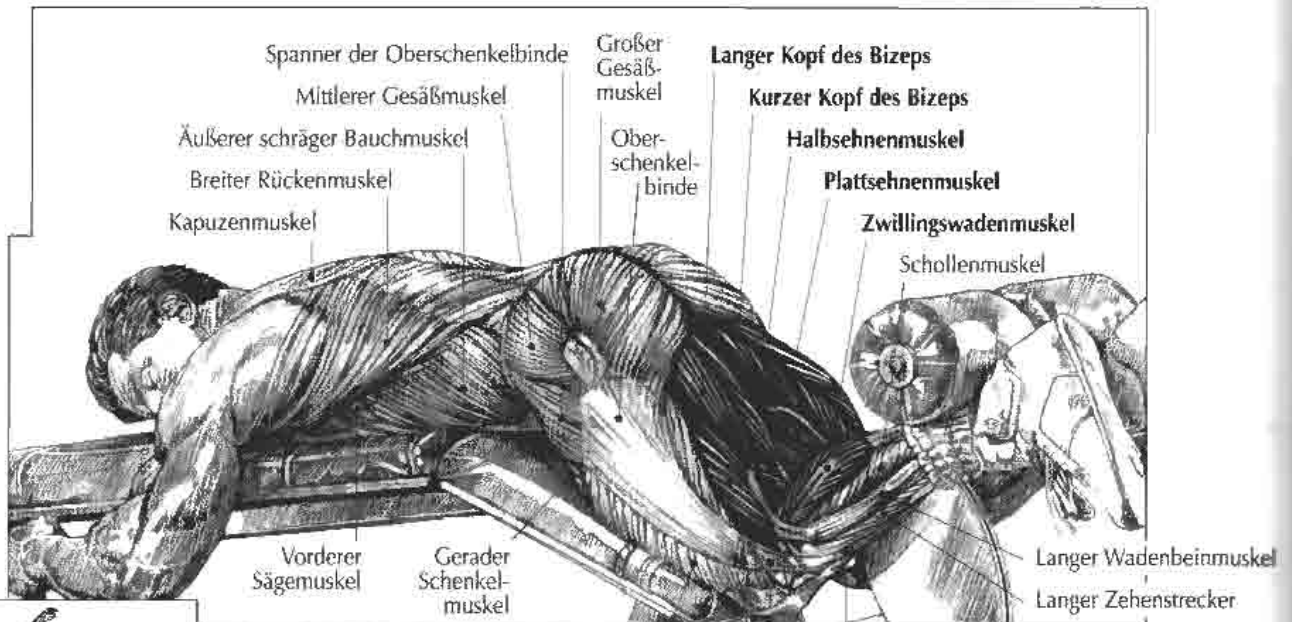


Innerer Schenkelsmuskel  
Äußerer Schenkelsmuskel  
Mittlerer Schenkelsmuskel



## 8

# **KNIEBEUGEN IN BAUCLAGE – »LEG CURL«**



Sie liegen bäuchlings auf der Bank, die Hände umfassen die Griffe; die Beine sind gestreckt und die Fußgelenke unter den Rollen positioniert:

– beim Einatmen beide Unterschenkel gegen den Druck der Gewichte heben und versuchen, das Gesäß mit der Rolle zu berühren. Am Ende der Bewegung ausatmen. In einer langsamen und kontrollierten Bewegung zur Ausgangsposition zurückkehren. Diese Übung kräftigt alle Kniebeuger sowie den Zwillingswadenmuskel.

Theoretisch ist es möglich, durch Drehung der Füße den Trainingsakzent auf verschiedene Kniebeuger zu legen. Wenn man die Füße bei der Beugung nach Innen dreht, beansprucht man verstärkt den Halbschenkelmuskel und den Plattsehnenmuskel; dreht man die Füße bei der Beugung etwas nach außen, trainiert man besonders den langen und kurzen Kopf des Bizeps. In der Praxis ist dies jedoch sehr schwierig, und eigentlich kann an diesem Gerät nur die Muskeltätigkeit der Kniebeuger und des Zwillingswadenmuskels differenziert werden:

– Sind die Füße in Plantarflexion (das heißt, die Fußsohle ist gebeugt und die Achillessehne verkürzt), liegt der hauptsächliche Trainingseffekt auf den Kniebeugern;

– sind die Füße in Dorsalflexion (das heißt, die Achillessehne ist gestreckt), liegt der Trainingsakzent auf dem Zwillingswadenmuskel.

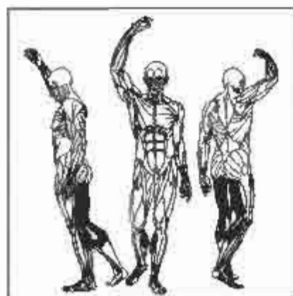


**VARIATION:** Man hält eine Hantel zwischen den Füßen

## **Variation:**

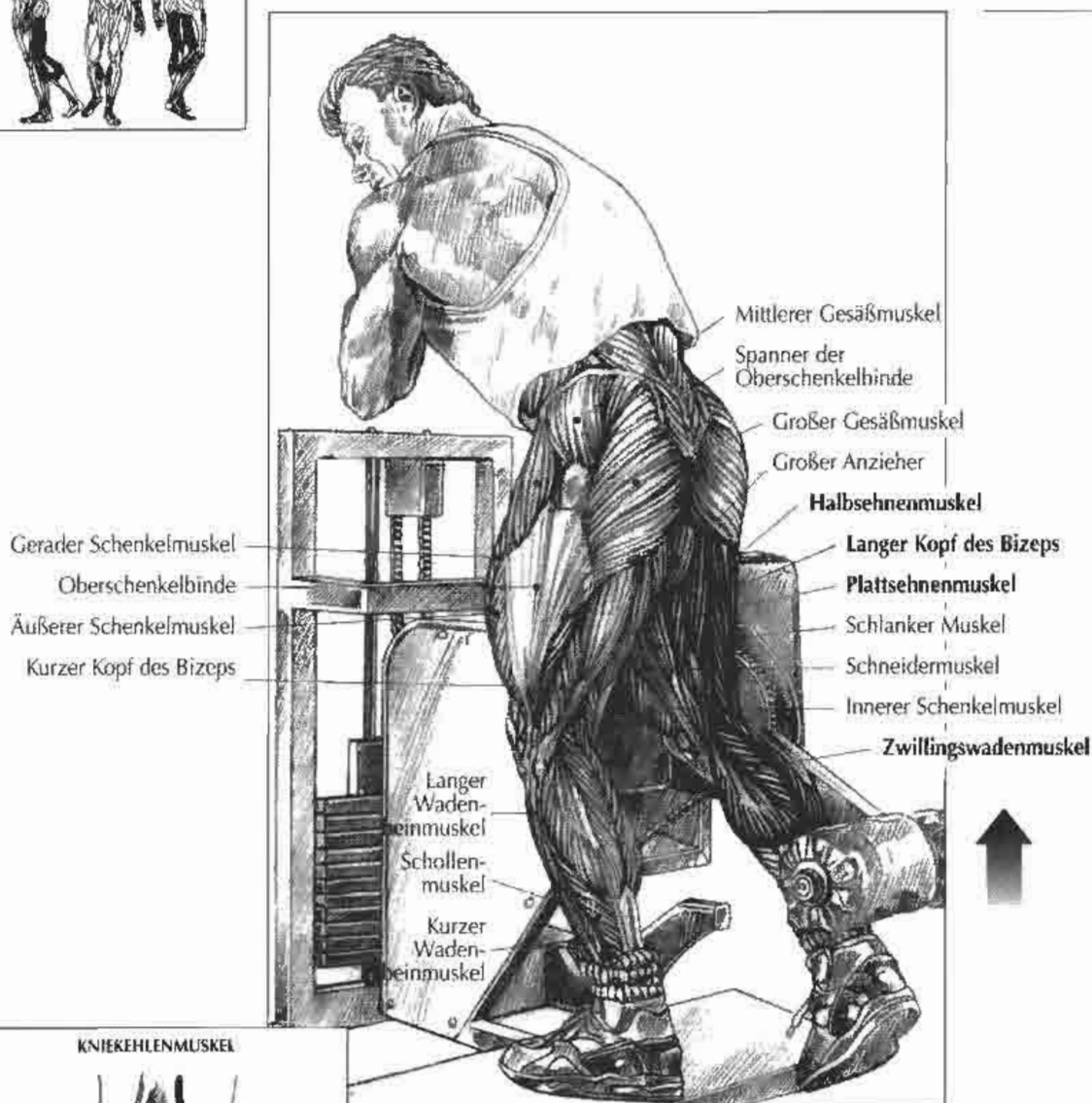
Man kann diese Übung auch mit abwechselndem Heben der Unterschenkel ausführen.



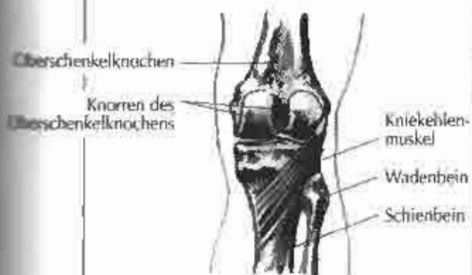


## ABWECHSELNDES KNIEBEUGEN IM STEHEN AM GERÄT

9



### KNIEKEHLENMUSKEL



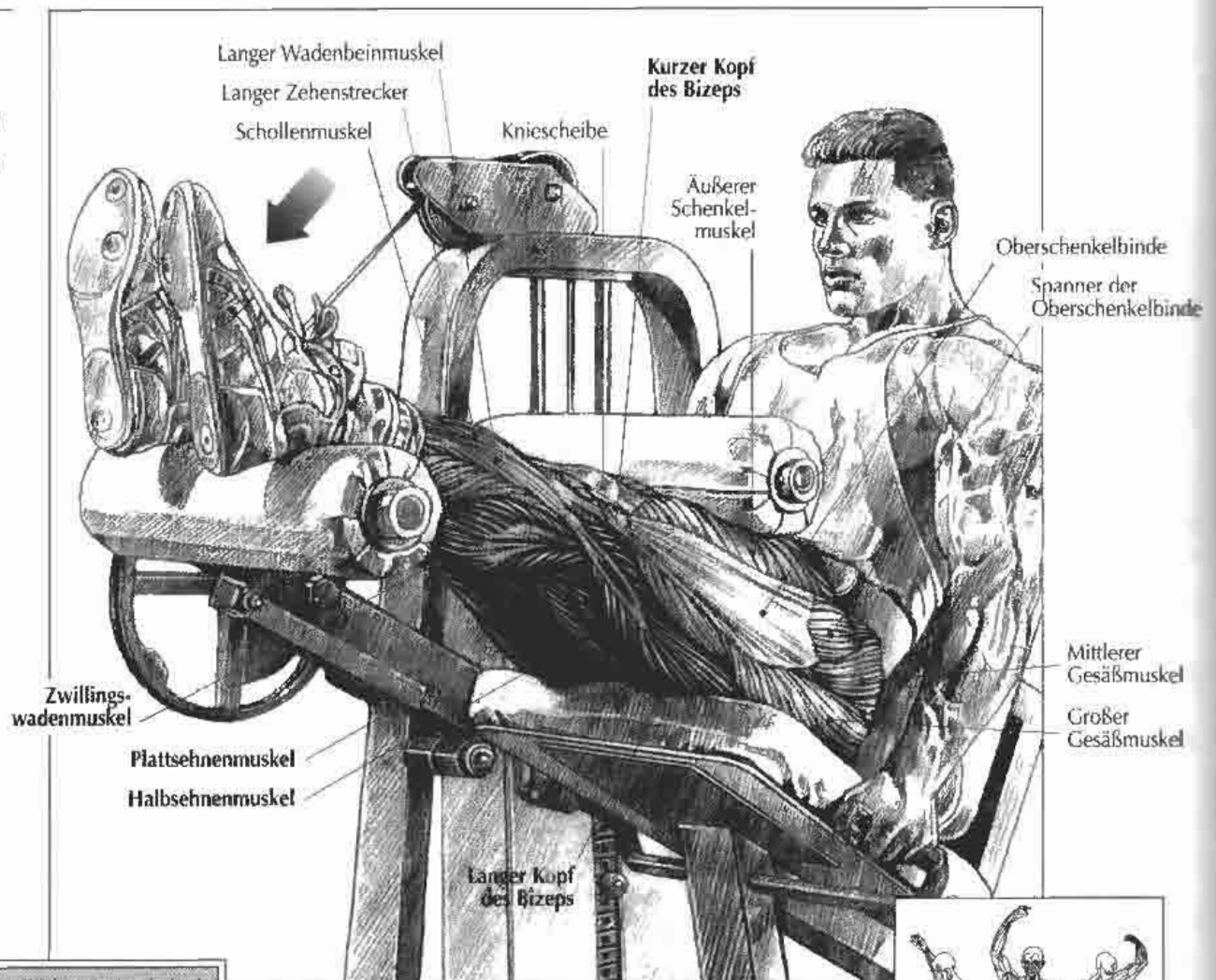
Der Kniekehlenmuskel (M. popliteus) liegt in der Tiefe der Beintrückseite, in Höhe des Kniegelenks. Er ist mit den Kniebeugern und dem Zwillingswadenmuskel an der Beugung des Knies beteiligt.

Sie stehen und stützen sich mit dem Oberkörper und den Knien ab. Das Bein ist gestreckt, das Fußgelenk unter der Rolle platziert:

– beim Einatmen das Knie des gestreckten Beines beugen. Am Ende der Bewegung ausatmen. Diese Übung trainiert alle Kniebeuger (Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel, kurzer und langer Kopf des Bizeps) und in geringerem Ausmaß auch den Zwillingswadenmuskel. Um den Trainingseffekt auf den letztgenannten Muskel zu erhöhen, kann man bei der Beugebewegung den Fuß in Dorsalflexion (Achillessehne gestreckt) halten. Um den Muskelaufbau des Zwillingswadenmuskels zu verringern, was häufig gefragt ist, genügt es, den Fuß in Plantarflexion (Fußsohle gebeugt) zu halten.

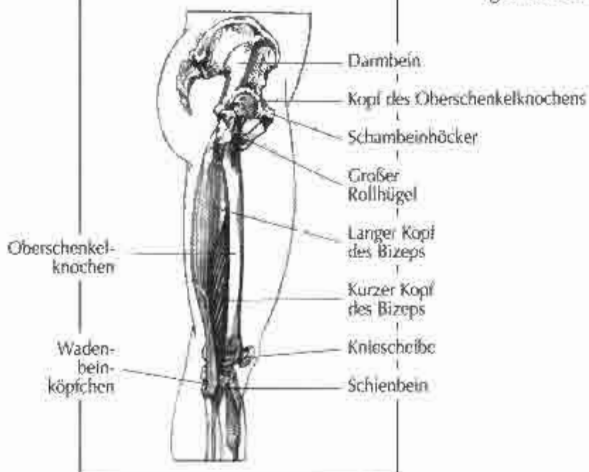


# 10 KNIEBEUGEN IM SITZEN AM GERÄT



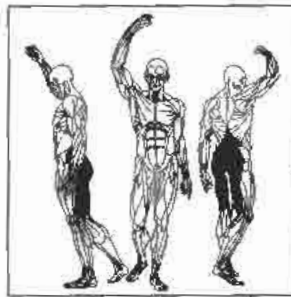
Von allen Kniebeugern ist einzig der kurze Kopf des Bizeps eingelenkt; dieser beugt nur im Knie, während alle anderen zusätzlich in der Hüfte stecken.

Sie sitzen mit gestreckten Beinen auf dem Gerät, die Fußgelenke liegen auf der Rolle, die Hände umfassen die Griffe:  
– beim Einatmen die Knie beugen. Am Ende der Bewegung ausatmen.  
Diese Übung trainiert alle Kniebeuger und in geringerem Ausmaß die Zwillingswadenmuskeln.



# BEUGEN DES OBERKÖRPERS NACH VORN – »GOOD MORNING«

11



Wenn man beim Beugen des Oberkörpers die Beine gestreckt hält, werden die Kniebeuger gedehnt, wodurch man deren Anspannung beim Wiederaufrichten des Beckens deutlicher spürt. Wenn man beim Vorwärtneigen des Oberkörpers die Knie gebeugt hält, bleiben die Kniebeuger entspannt, was die



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, die Stange liegt auf dem Kapuzenmuskel oder ein bisschen tiefer auf dem hinteren Teil des Deltamuskels;

– beim Einatmen den Oberkörper nach vorn bis zur Waagrechten beugen, wobei der Rücken stets gerade bleibt. Die Beugeachse verläuft durch das Hüftgelenk. Sich dann wieder aufrichten und am Ende der Bewegung ausatmen. Zur Erleichterung der Übung kann man die Knie ein wenig beugen.

Diese Übung trainiert den großen Gesäßmuskel, die Rückenstrecker und alle Kniebeuger mit Ausnahme des kurzen Bizepskopfes, der als eingelenkiger Muskel nur im Knie beugt. Alle anderen Kniebeuger strecken in der Hüfte, das heißt, sie richten das Becken auf, und damit auch den

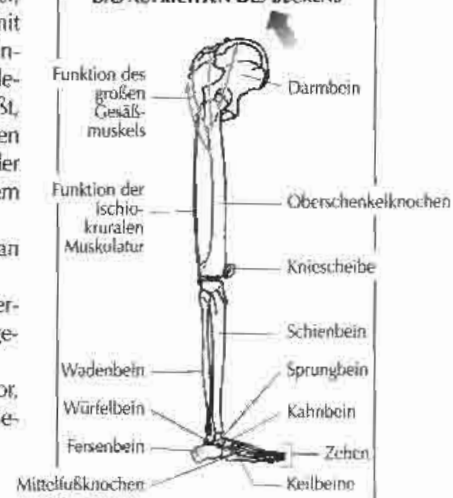
Oberkörper, wenn dieser durch isometrische Kontraktion der Bauchmuskeln und der Muskeln im unteren Rücken mit dem Becken in einer Linie gehalten wird.

Um die besten Resultate für die Kniebeuger zu erzielen, sollte man keine schweren Gewichte verwenden.

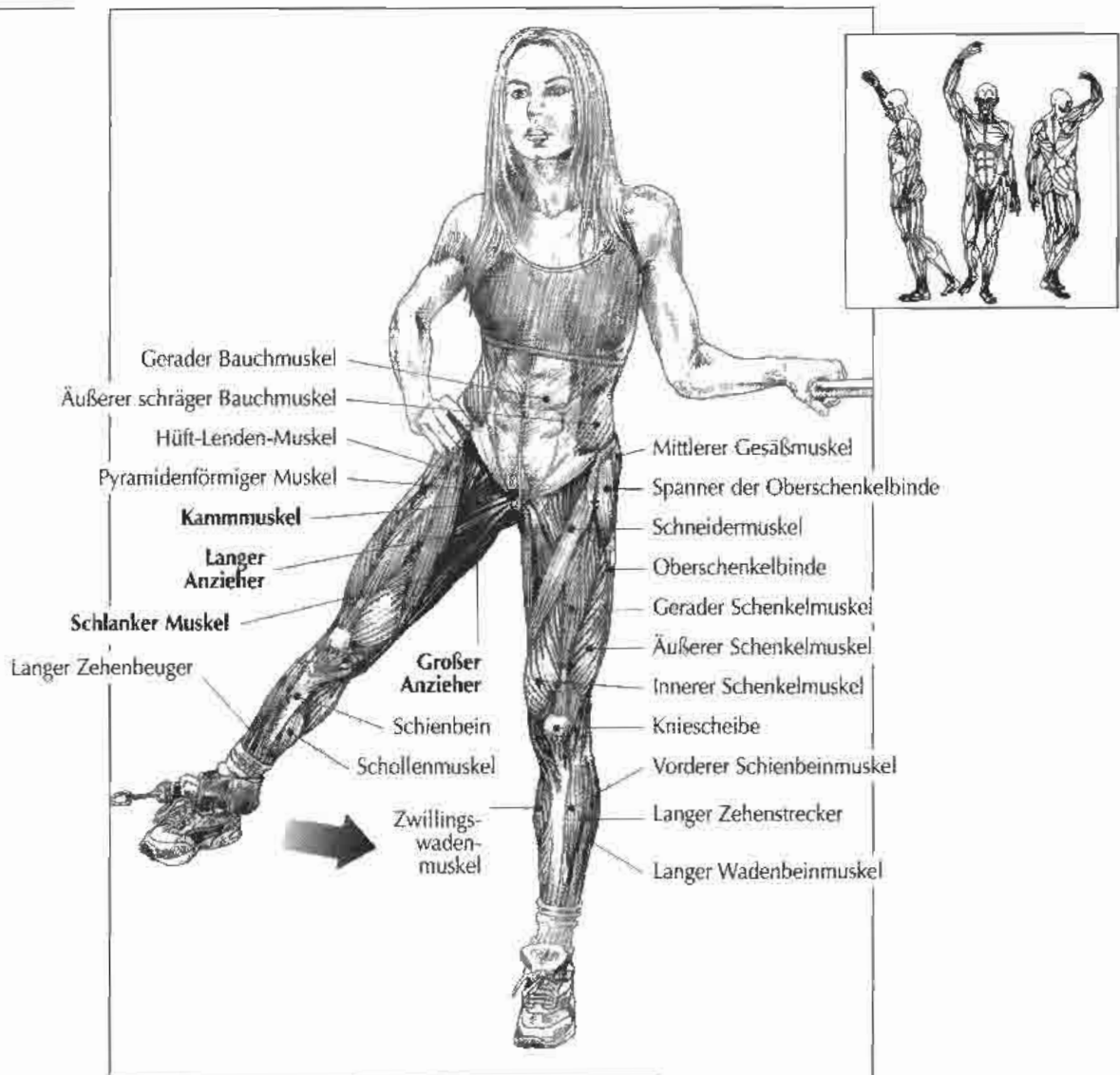
In der passiven Phase der Bewegung, beim Beugen des Oberkörpers nach vorn, wird die Rückseite der Oberschenkel ausgezeichnet gedehnt.

Regelmäßiges Durchführen dieser Übung beugt Verletzungen vor, die während der Ausführung von Kniebeugen mit hohen Gewichten auftreten können.

## WIRKUNG DER ISCHIOKRURALEN MUSKULATUR UND DES GROSSEN GESÄSSMUSKELS AUF DAS AUFRICHTEN DES BECKENS



# 12 ADDUKTOREN AM TIEFEN BLOCK



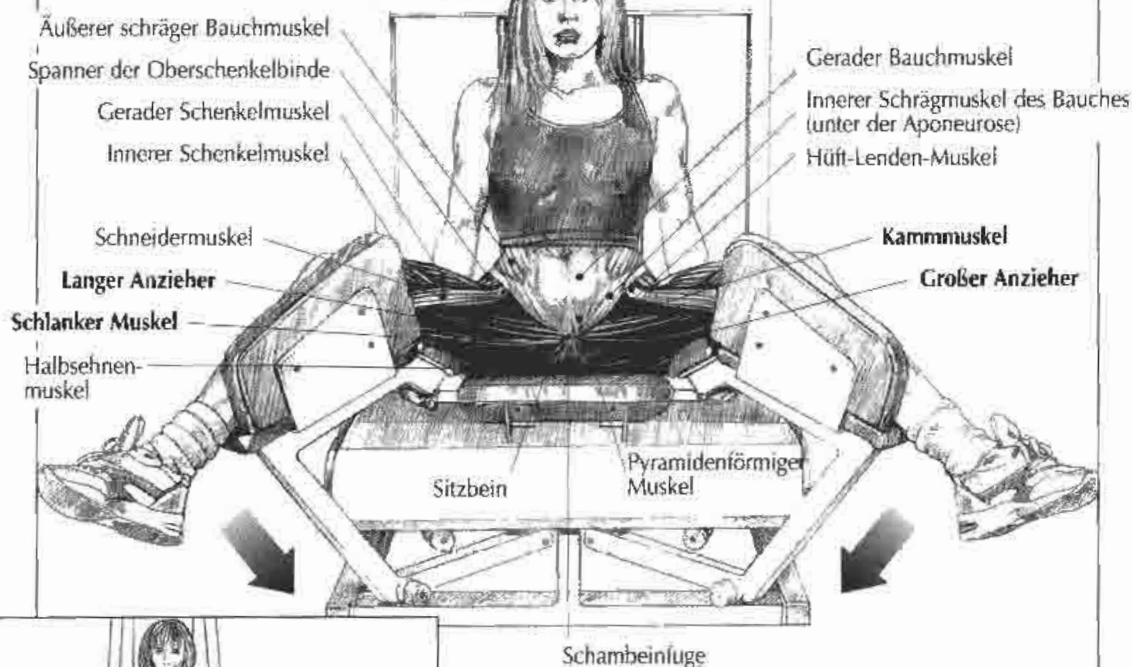
Sie stehen auf einem Bein, das andere Bein in der Schlaufe, und stützen sich mit der gegenüberliegenden Hand am Führungsrahmen des Gerätes oder an einer anderen Unterstützungsmöglichkeit ab:

– das Spielbein zum Standbein heranziehen und dieses noch überkreuzen.

Diese Übung stärkt die Adduktoren (Kamm-muskel, schlanker Muskel, kurzer, langer und großer Anzieher). Sie eignet sich hervorragend zur Formung der Oberschenkelinnenseite. Sätze mit vielen Wiederholungen zeitigen die besten Resultate.

## ADDUKTOREN AM GERÄT

13

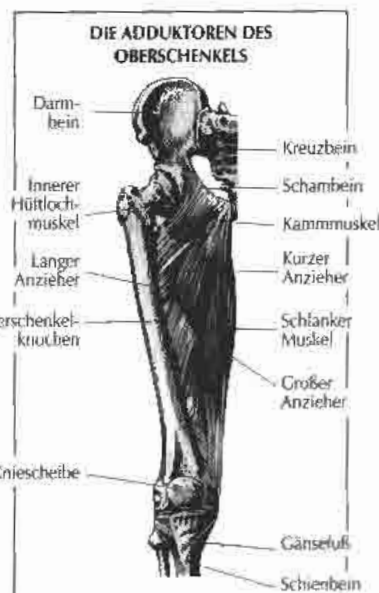


Sie sitzen mit weit gespreizten Beinen auf dem Gerät:

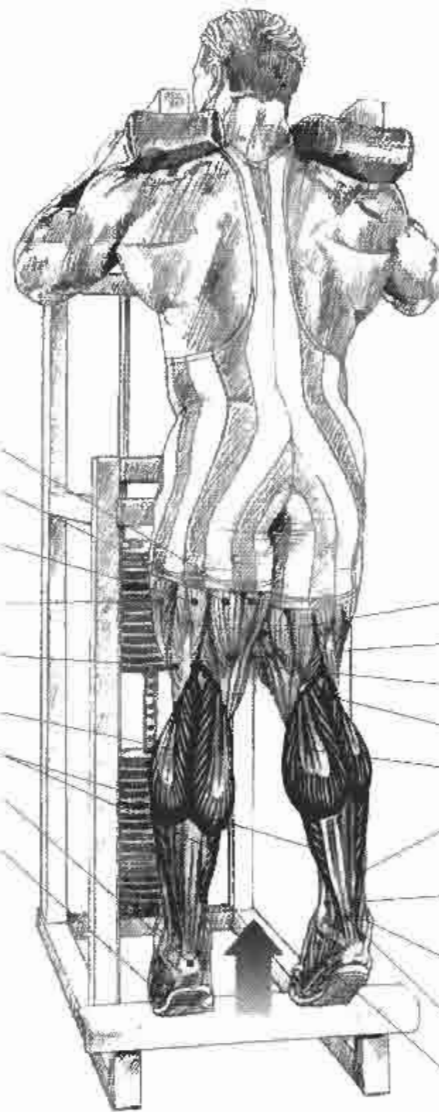
- die Oberschenkel langsam zusammendrücken,
- langsam und die Bewegung kontrollierend zur Ausgangsposition zurückkehren.

Diese Übung stärkt die Adduktoren (Kammmuskel, schlanker Muskel, kurzer, langer und großer Anzieher). Man kann diese Bewegung mit schwereren Gewichten als bei der Adduktorenübung am tiefen Block durchführen, aber die Reichweite der Bewegung ist bei dieser Übung begrenzter.

Viele Wiederholungen, bis man ein Brennen im Muskel spürt, bringen das beste Ergebnis.

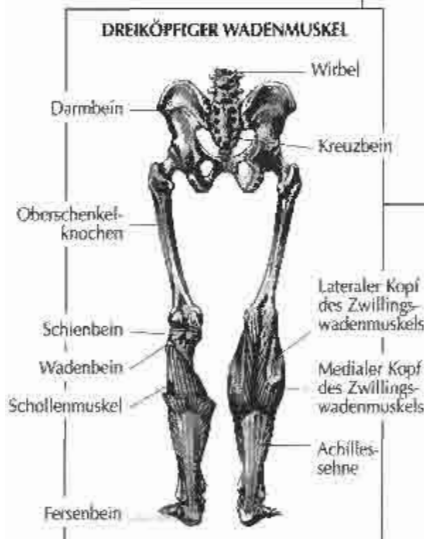


# 14 FERSENHEBEN AM GERÄT – »CALF RAISE«



Plattsehnenmuskel  
 Halbsehnenmuskel  
 Langer Kopf des Bizeps  
 Äußerer Schenkelmuskel  
 Kurzer Kopf des Bizeps  
 Lateral Kopf des Zwillingswadenmuskels  
 Schollenmuskel  
 Fersenbein  
 Abzieher der kleinen Zehe

Schlanker Muskel  
 Innerer Schenkelmuskel  
 Schneidermuskel  
 Sohlenspanner  
 Medialer Kopf des Zwillingswadenmuskels  
 Kurzer Wadenbeinmuskel  
 Langer Großzehenbeuger  
 Langer Zehenbeuger  
 Achillessehne  
 Abzieher der großen Zehe

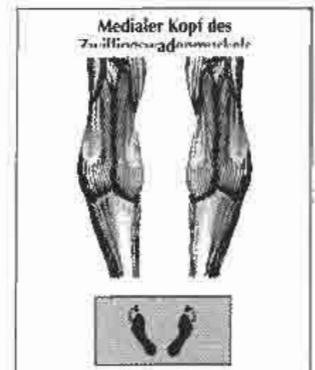
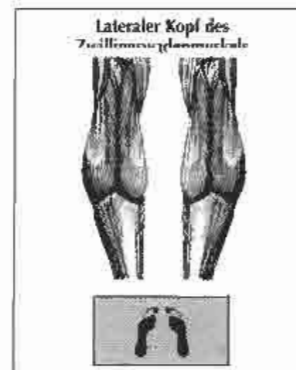


Sie stehen mit geradem Rücken auf dem Gerät, die gepolsterten Flächen liegen auf ihren Schultern.

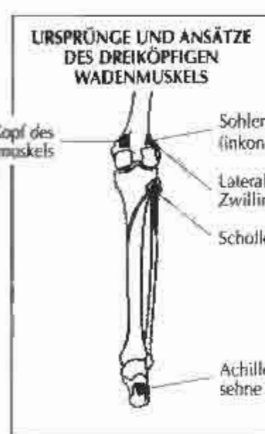
Die Fußspitzen stehen auf der Stange, die Fersen sind frei und werden durch das Gewicht nach unten gedrückt:

– die Fersen und damit den ganzen Körper gegen den Druck des Gewichts auf den Schultern heben; die Knie dabei gestreckt lassen.

Diese Übung trainiert den dreiköpfigen Wadenmuskel, der aus dem lateralen und medialen Kopf des Zwillingswadenmuskels und dem Schollenmuskel besteht.



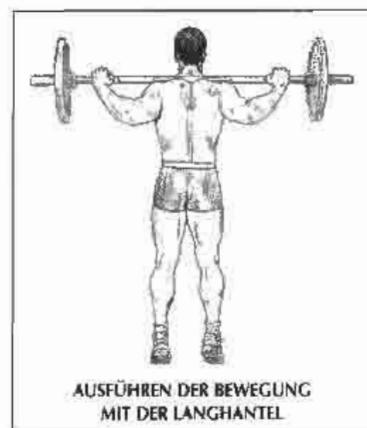




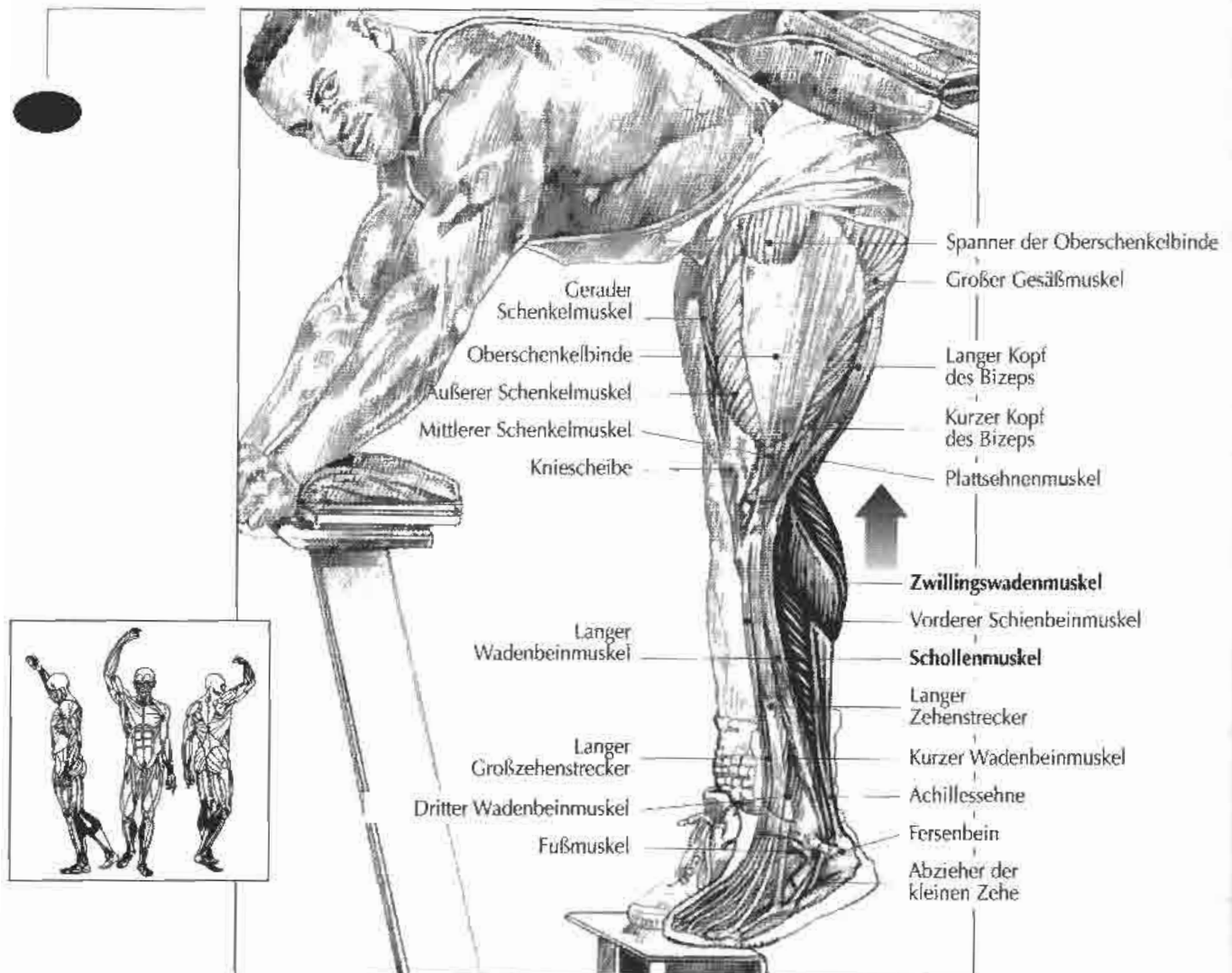
Es ist wichtig, die Fersen bei jeder Wiederholung ganz nach unten sinken zu lassen, um den Wadenmuskel gut zu dehnen. In der Theorie ist es möglich, mehr den medialen Kopf des Zwillingswadenmuskels (die Fußspitzen zeigen nach außen) oder mehr dessen lateralen Kopf (die Fußspitzen weisen nach innen) zu trainieren. In der Praxis hingegen hat sich herausgestellt, dass dies schwierig ist und nur eine Differenzierung zwischen dem Muskelaufbau des Schollenmuskels und des Zwillingswadenmuskels relativ leicht durchgeführt werden kann (beugt man bei dieser Übung das Kniegelenk, entspannt man den Zwillingswadenmuskel und überträgt dadurch die Arbeit zu einem größeren Teil auf den Schollenmuskel).

**Variation:**

Diese Übung kann auch mit einer Langhantel an einem Führungsrahmen und mit einer Unterlage unter den Fußspitzen durchgeführt werden oder mit einer freien Langhantel und ohne Stufe für den Vorfuß (um das Halten des Gleichgewichts zu verbessern), jedoch mit geringerer Bewegungsreichweite.



# 15 FERSENHEBEN AM GERÄT – »DONKEY CALF RAISE«



Sie stehen mit den Fußspitzen auf der Platte, die Beine gestreckt, den Oberkörper gebeugt. Die Arme ruhen auf der Stütze, die gepolsterte Fläche mit dem Gewicht drückt auf das Becken und dehnt dadurch die Waden:

– die Fersen langsam gegen den Widerstand so weit wie möglich heben. Mit dem Ausatmen zur Ausgangsposition zurückkehren und die Fersen ganz hinuntersinken lassen.

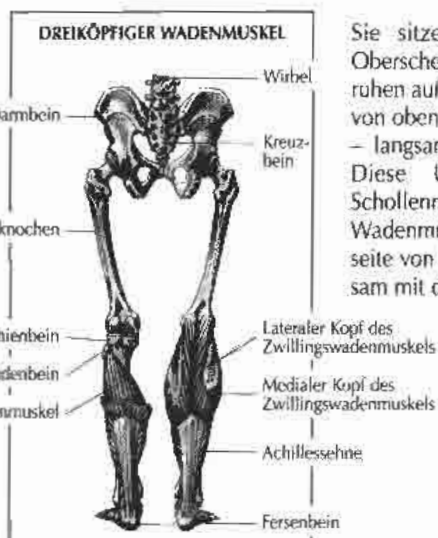
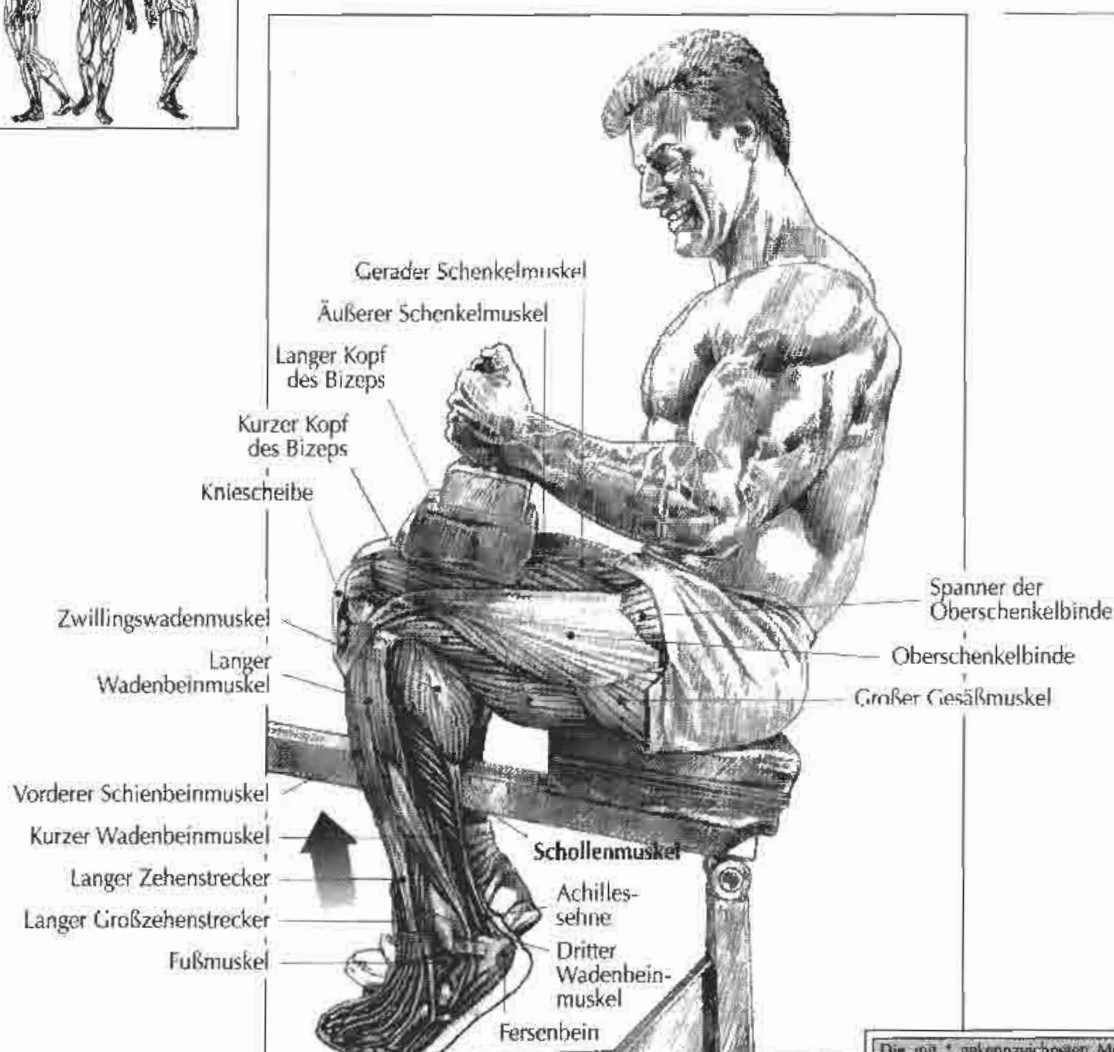
Diese Übung trainiert den dreiköpfigen Wadenmuskel, besonders aber den Zwillingswadenmuskel.

## Variation:

Diese Übung kann man in gleicher Weise auch ohne Gerät ausführen, indem man sich mit den Fußspitzen auf eine Unterlage stellt, den Oberkörper beugt, sich mit den Armen abstützt und ein Trainingspartner Druck von oben auf das Becken ausübt, während man die Fersen hebt und senkt.

# FERSENHEBEN AM GERÄT – NUR MIT DEM SCHOLLENMUSKEL

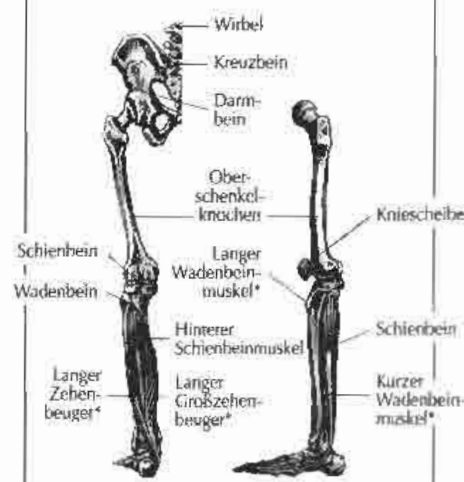
16



Sie sitzen auf dem Gerät, der distale Teil Ihrer Oberschenkel liegt unter der Polsterung, die Fußspitzen ruhen auf der Stange, sodass Ihre Fersen durch den Druck von oben hinuntergedrückt werden:

– langsam gegen den Druck von oben die Fersen heben. Diese Übung kräftigt fast ausschließlich den Schollenmuskel, der als einziger Kopf des dreiköpfigen Wadenmuskels eingelenkig ist; er entspringt an der Rückseite von Schienbein und Wadenbein und setzt, gemeinsam mit den beiden Köpfen des Zwillingswadenmuskels, über die Achillessehne am Fersenbein an. Bei gebeugten Knien ist der Zwillingswadenmuskel, der an der Rückseite des Oberschenkelknochens knapp oberhalb des Kniegelenks entspringt und daher ein zweigelenkiger Muskel ist, entspannt, daher muss der Schollenmuskel die Hauptarbeit beim Heben der Ferse verrichten.

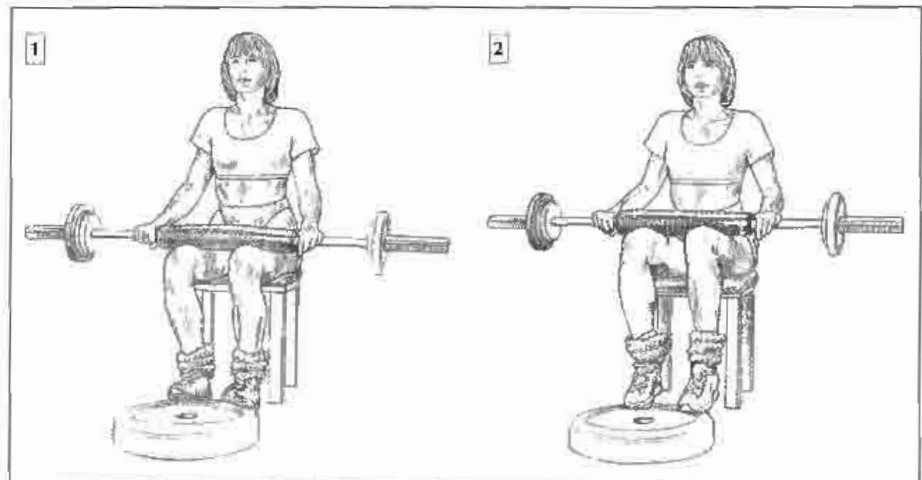
Die mit \* gekennzeichneten Muskeln wirken beim Heben der Ferse mit, obwohl das nicht ihre Hauptfunktion ist.



### **Variation:**

Man kann diese Übung auch auf einer Bank sitzend ausführen, wobei man unter die Fußspitzen ein Brett oder eine Gewichtscheibe legt und auf den distalen Teil der Oberschenkel eine Langhantel platziert. Um die Übung weniger schmerzhaft zu machen, ist es allerdings von Vorteil, eine Kunststoffrolle oder ein zusammengerolltes Handtuch über die Stange zu ziehen.

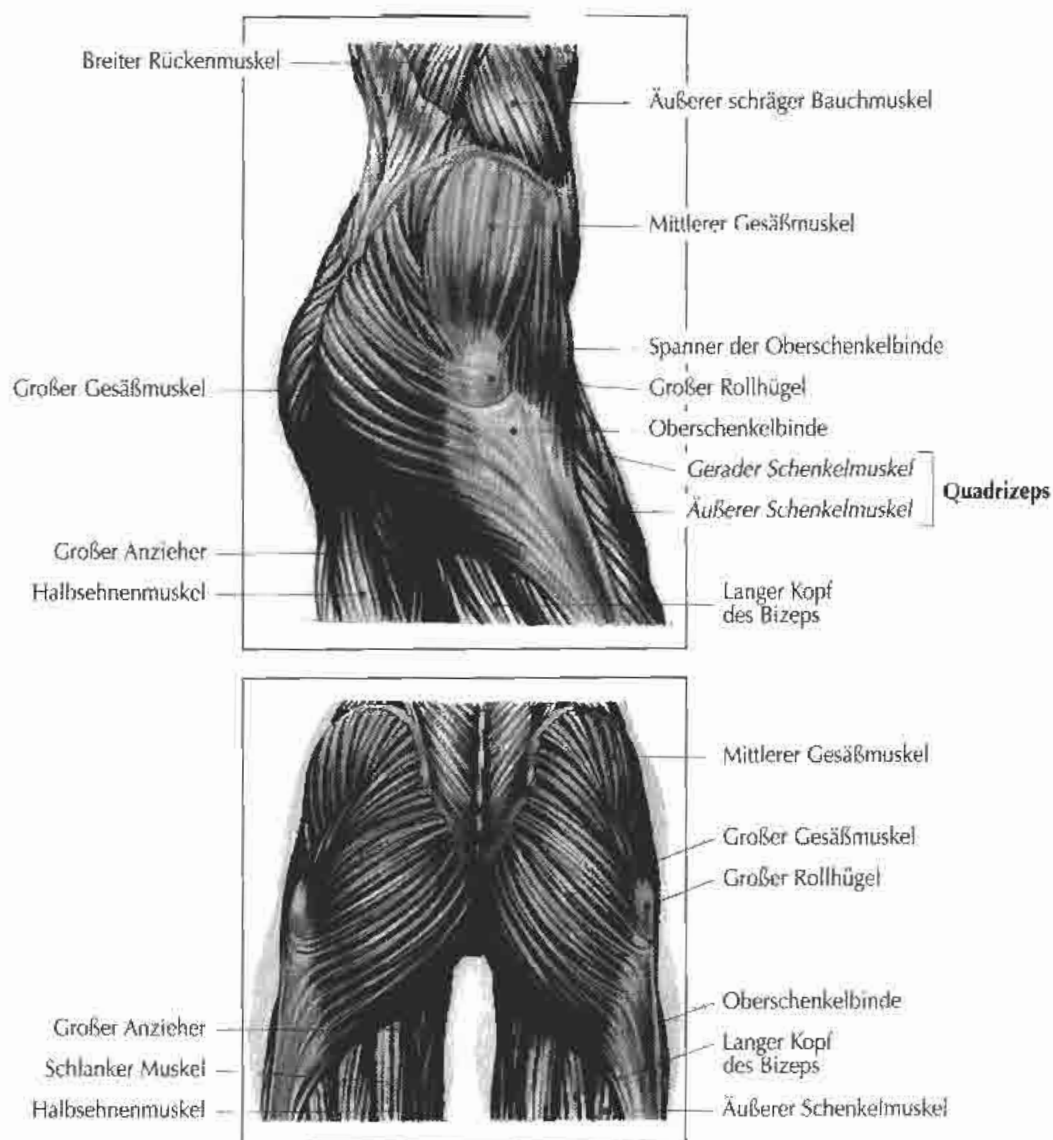
**VARIATION MIT EINER LANGHANTEL  
ÜBER DEN KNIEEN**  
1. Anfang 2. Ende



# 6

## DIE GESÄSSMUSKELN

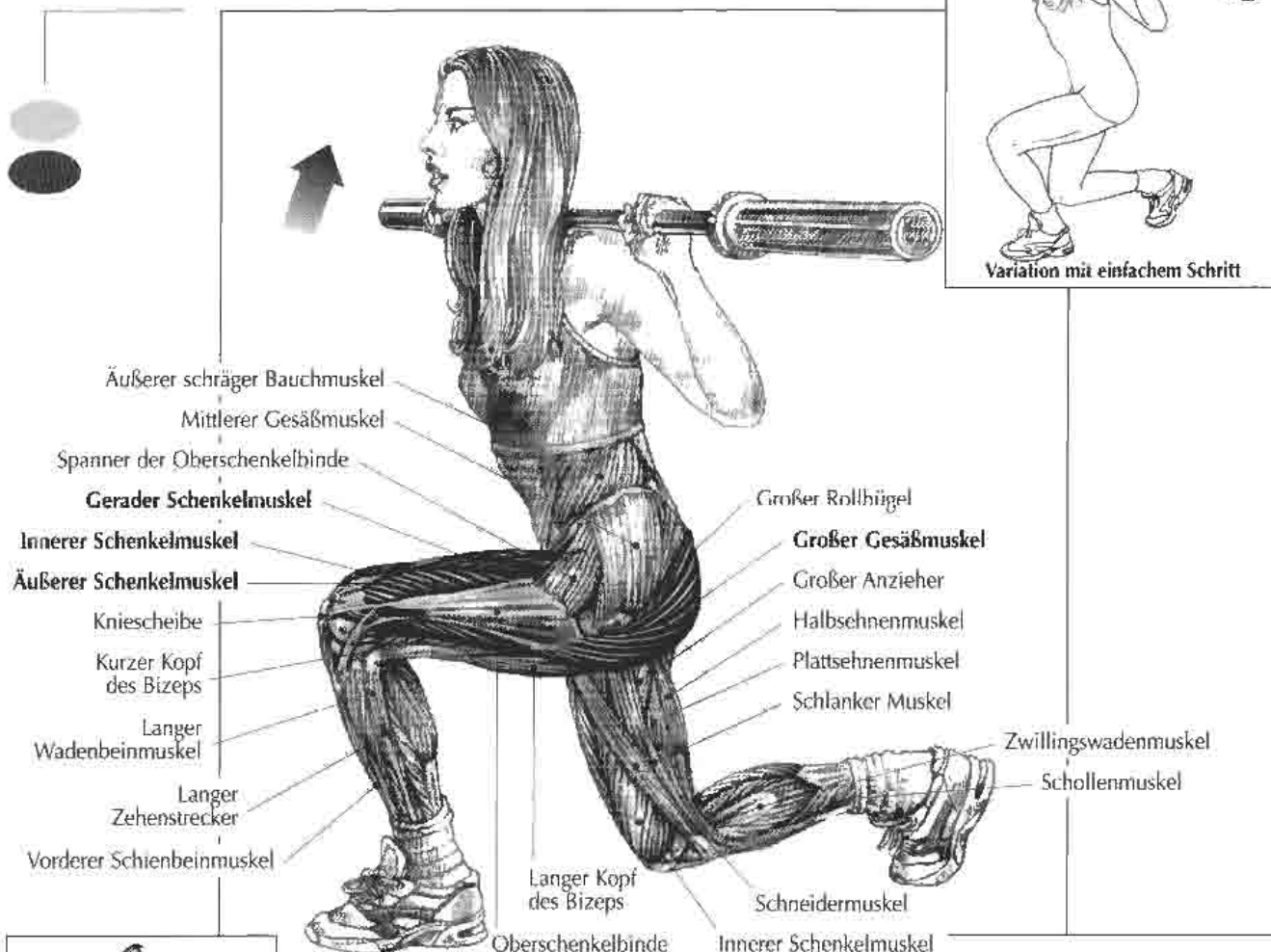
1. Kniebeugen im Ausfallschritt
2. Hüftstrecken am tiefen Block
3. Hüftstrecken am Gerät
4. Hüftstrecken am Boden
5. Beckenheben vom Boden
6. Abduktion des Beines am tiefen Block
7. Abduktion des Beines am Gerät im Stehen
8. Abduktion des Beines im Liegen
9. Abduktion am Gerät im Sitzen





1

# KNIEBEUGEN IM AUSFALLSCHRITT

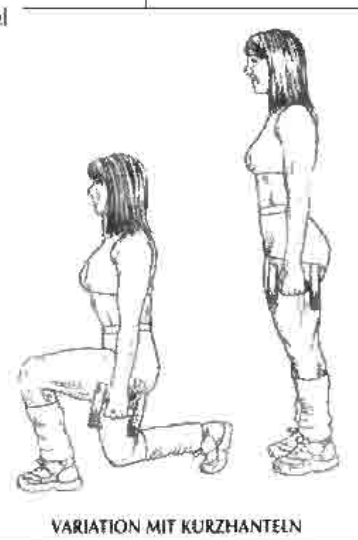


Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, die Stange ruht hinter dem Nacken auf dem Kapuzenmuskel:  
 – Beim Einatmen machen Sie einen großen Schritt nach vorn und achten dabei darauf, den Rumpf gerade zu halten. Beim Ausfallschritt soll der Oberschenkel des vorderen Beins stabil in der Waagrechten oder mit seinem proximalen Teil ein wenig unterhalb des Knies sein. Zur Ausgangsposition zurückkehren und ausatmen.

Diese Übung, die den großen Gesäßmuskel aufbaut, kann auf zwei Arten ausgeführt werden. Macht man einen normalen Schritt nach vorn, wird der vierköpfige Schenkelmuskel stark trainiert. Macht man einen großen Schritt, werden mehr die Kniebeuger und der große Gesäßmuskel beansprucht, während der gerade Schenkelmuskel und der Hüft-Lenden-Muskel des knienden Beines gedehnt werden.

## Anmerkung:

Da das gesamte Körpergewicht auf das nach vorn gestellte Bein verlagert wird und die Bewegung einen guten Gleichgewichtssinn verlangt, empfiehlt es sich, mit geringem Gewicht zu beginnen.



## HÜFTSTRECKEN AM TIEFEN BLOCK

2



Sie stehen vor dem Gerät, die Hände auf dem Griff, das Becken nach vorn geneigt, ein Bein als Standbein und das Fußgelenk des Spielbeins mit dem tiefen Block verbunden:

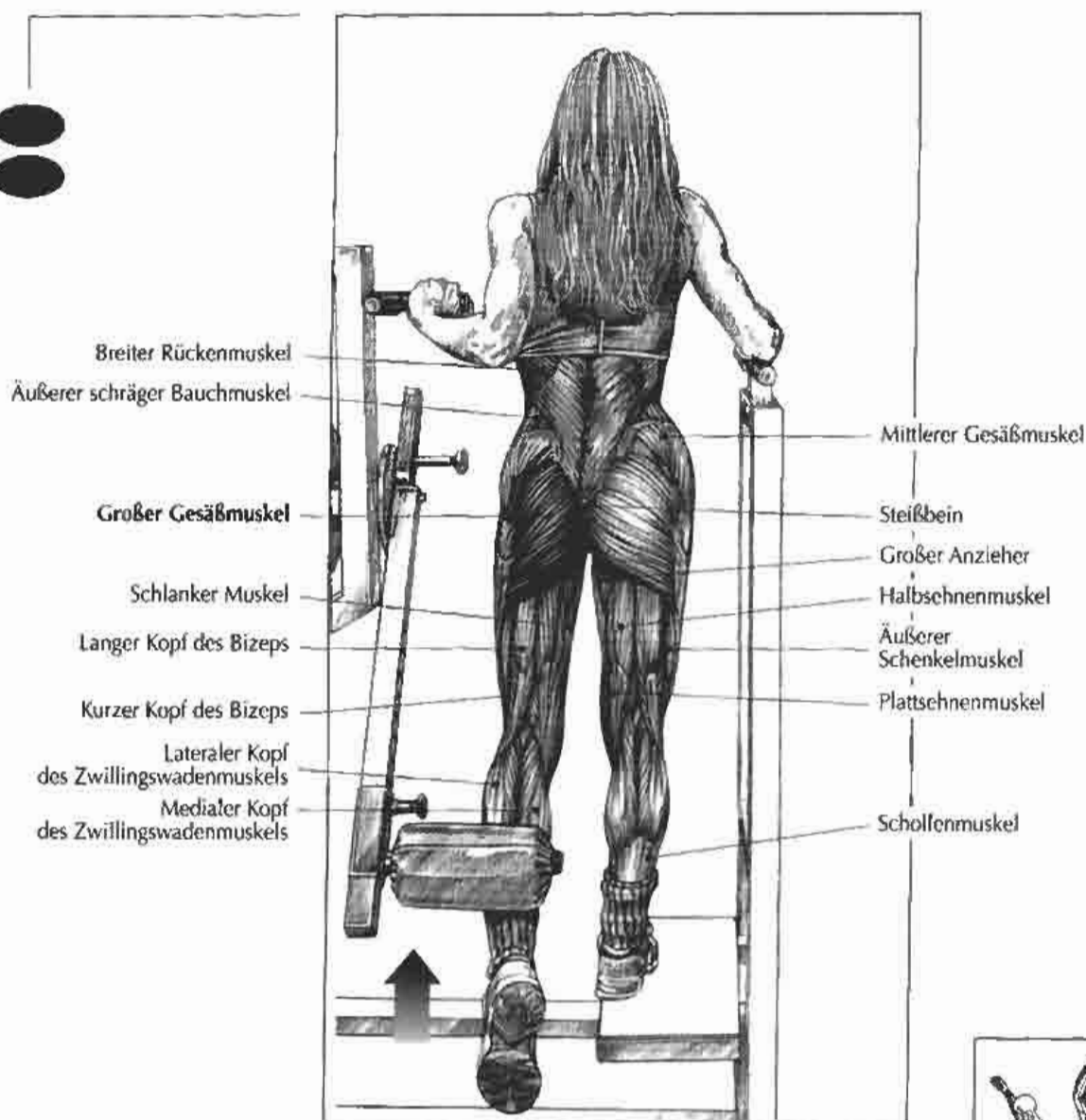
– das Bein von der Hüfte her nach hinten strecken. Es ist zu beachten, dass die Hüftstreckung durch das Darmbein-Oberschenkel-Band begrenzt wird.

Diese Übung trainiert vor allem den großen Gesäßmuskel und in geringerem Ausmaß die Kniebeuger mit Ausnahme des kurzen Kopfes des Bizeps. Sie festigt die Gesäßmuskeln und gibt dem Po eine schöne runde Form.



3

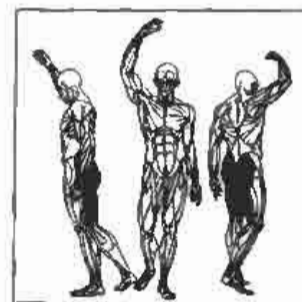
# HÜFTSTRECKEN AM GERÄT



Der Oberkörper ist etwas nach vorn geneigt, die Hände sind auf den Griffen, mit einem Bein stehen Sie auf der Platte, das andere ist leicht nach vorn gestreckt, und die gepolsterte Rolle liegt an der Wade an, auf halbem Weg zwischen Knie und Fußgelenk:

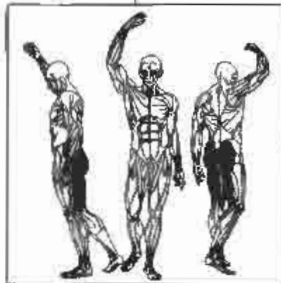
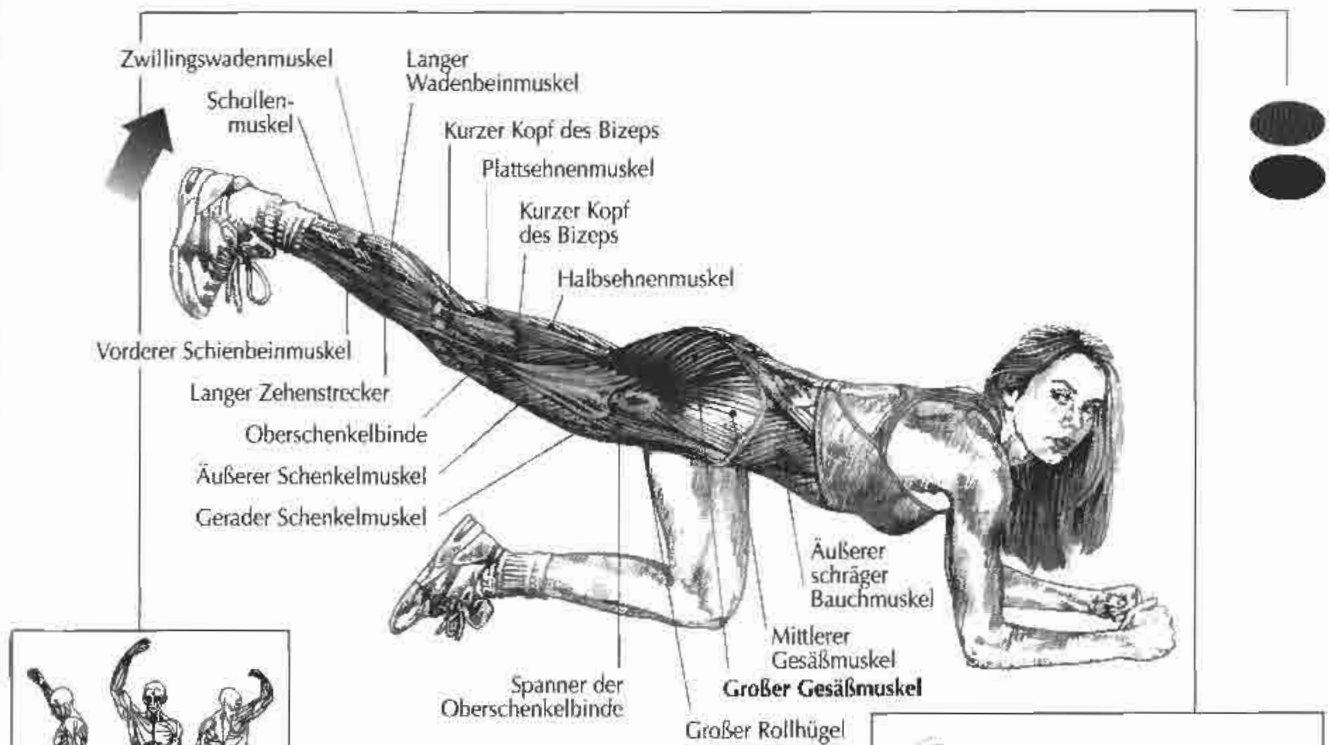
- beim Einatmen den Oberschenkel gegen den Widerstand nach hinten führen und dabei die Hüfte überstrecken. In isometrischer Anspannung für zwei Sekunden verharren und danach zur Ausgangsposition zurückkehren. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung kräftigt hauptsächlich den großen Gesäßmuskel und in geringerem Ausmaß den Halbschennenmuskel, den Plattsehnenmuskel und den langen Kopf des Bizeps.



## HÜFTSTRECKEN AM BODEN

4



Sie knien mit einem Bein am Boden, das andere halten Sie angezogen unter der Brust, mit den Unterarmen und den Händen stützen Sie sich ab:

- das an die Brust gezogene Bein nach hinten führen, bis die Hüfte vollkommen gestreckt ist.

Bei vollständig gestrecktem Bein trainiert diese Übung die Kniebeuger und den großen Gesäßmuskel; wenn das Knie dabei gebeugt bleibt, wird nur (und auch weniger intensiv) der große Gesäßmuskel gekräftigt.

Diese Bewegung kann mit großer oder geringer Amplitude im letzten Teil der Streckung ausgeführt werden. Am Ende der Extension kann man den Muskel für ein oder zwei Sekunden in isometrischer Anspannung halten. Um den Muskel noch stärker zu fordern, kann man eine Gewichtsmanschette um die Knöchel befestigen. Ihre Leichtigkeit und Effizienz haben diese Übung sehr populär gemacht, und sie wird häufig in Aerobicstunden eingesetzt.



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG



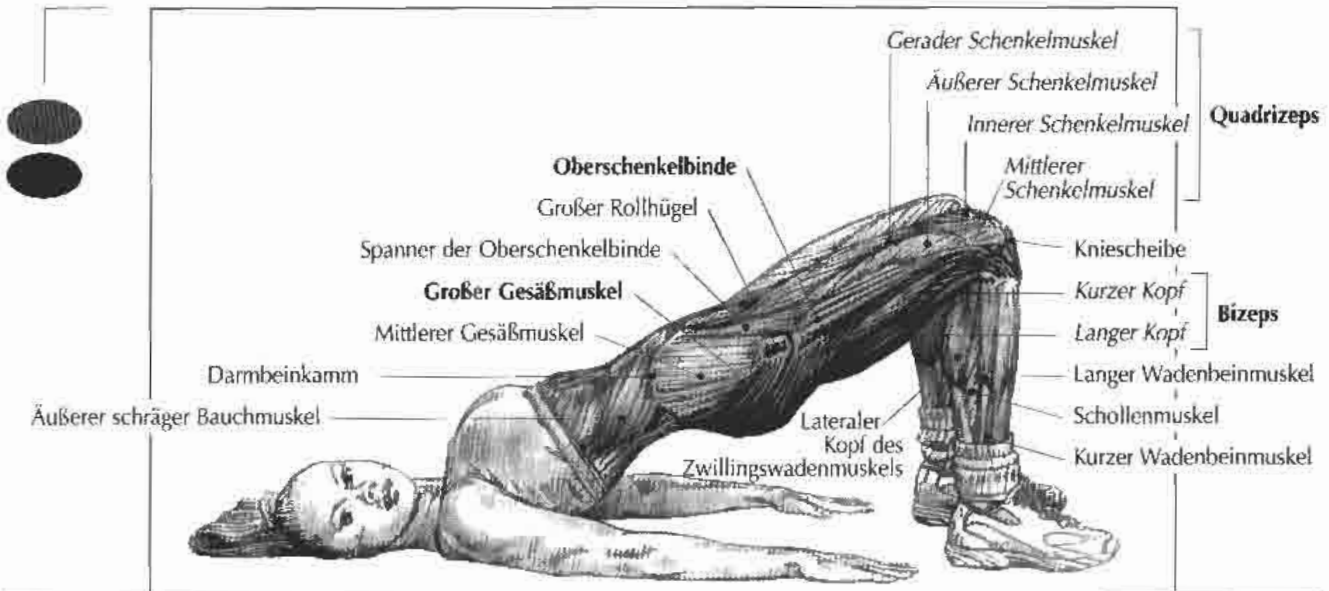
VARIATION MIT GEBEUGTEM BEIN



Das Beckenheben vom Boden wird auch durch das Strecken der Hüfte bewerkstelligt und trainiert vor allem den großen Gesäßmuskel. Weil man keine Hilfsmittel dazu benötigt, kann man diese Übung wie die vorige überall machen.

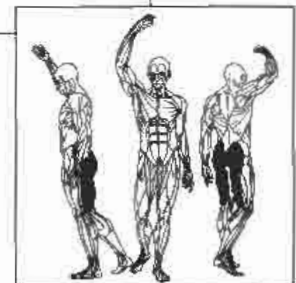
5

BECKENHEBEN VOM BODEN



Sie liegen am Rücken, die Beine sind aufgestellt, die Arme liegen entlang dem Körper mit den Handflächen am Boden:

- beim Einatmen das Becken so hoch wie möglich vom Boden heben;
- die Position zwei Sekunden lang halten, dann das Becken wieder hinuntersinken lassen, ohne es ganz am Boden aufsetzen zu lassen;

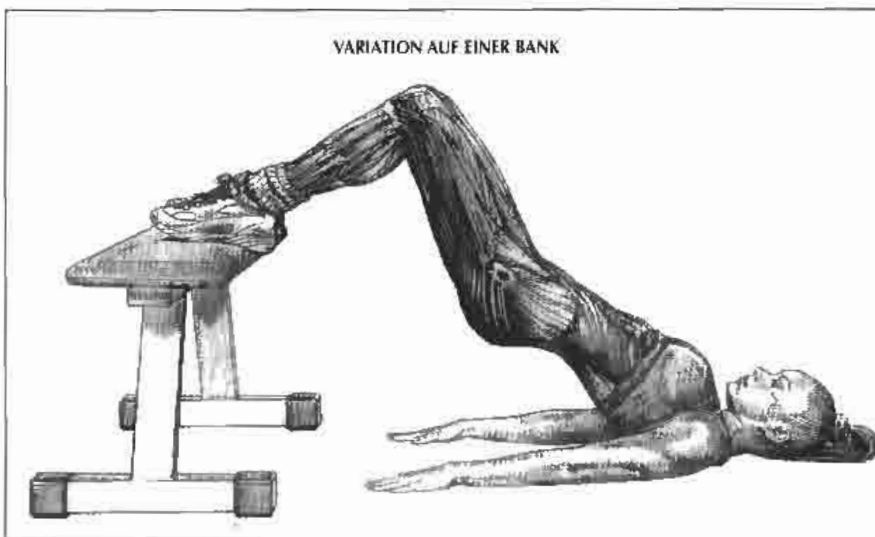


- ausatmen und von neuem beginnen.

Diese Übung trainiert vor allem den großen Gesäßmuskel und die Kniebeuger. Man macht diese Übung mit vielen Wiederholungen. Das Wichtige daran ist, die Anspannung der Muskeln gut zu spüren, wenn man das Becken ganz nach oben drückt.

**Anmerkung:**

Dies ist eine leichte und einfache Übung, die in den meisten Gymnastik- und Aerobicstunden verwendet wird.



**Variationen:**

1. Man führt die Übung mit kleiner Amplitude durch, ohne das Becken zu sehr zu senken, und bis man ein Brennen im Muskel spürt.
2. Um den Trainingseffekt zu steigern, stellt man die Füße auf eine Bank.



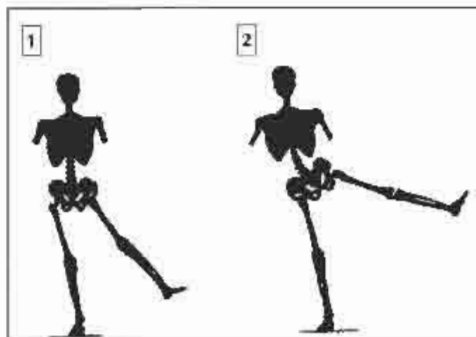


## ABDUKTION DES BEINES AM TIEFEN BLOCK

6



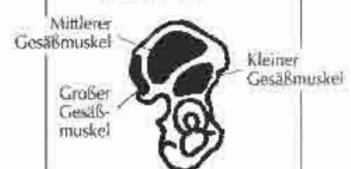
Sie stehen neben dem Gerät, das Spielhein über den Seilzug mit dem tiefen Block verbunden, mit der gegenüberliegenden Hand stützen Sie den Körper ab:  
– das Bein so weit wie möglich zur Seite heben.



Diese Übung trainiert vor allem den mittleren und den tiefer gelegenen kleinen Gesäßmuskel. Sie ist am wirksamsten, wenn man viele Wiederholungen macht, bis man ein Brennen im Muskel spürt.

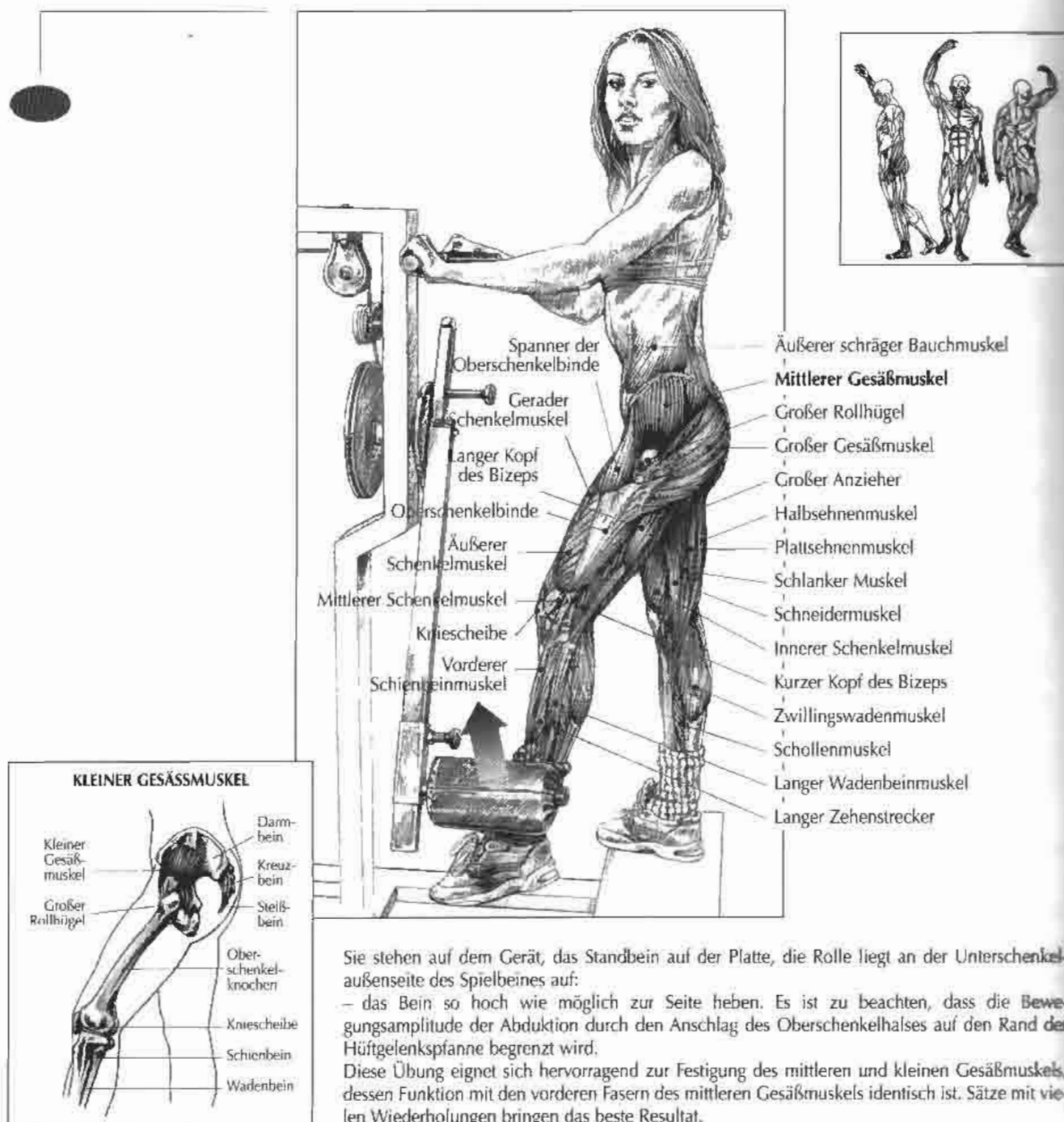
1. Die Bewegungsamplitude der Abduktion des Beines wird durch den Anschlag des Oberschenkelhalses auf den Rand der Hüftgelenkspfanne begrenzt.
2. Durch Kippen des Beckens auf dem gegenüberliegenden Bein kann der Bewegungswinkel der Abduktion erweitert werden.

### URSPRÜNGE DER GESÄSSMUSKELN

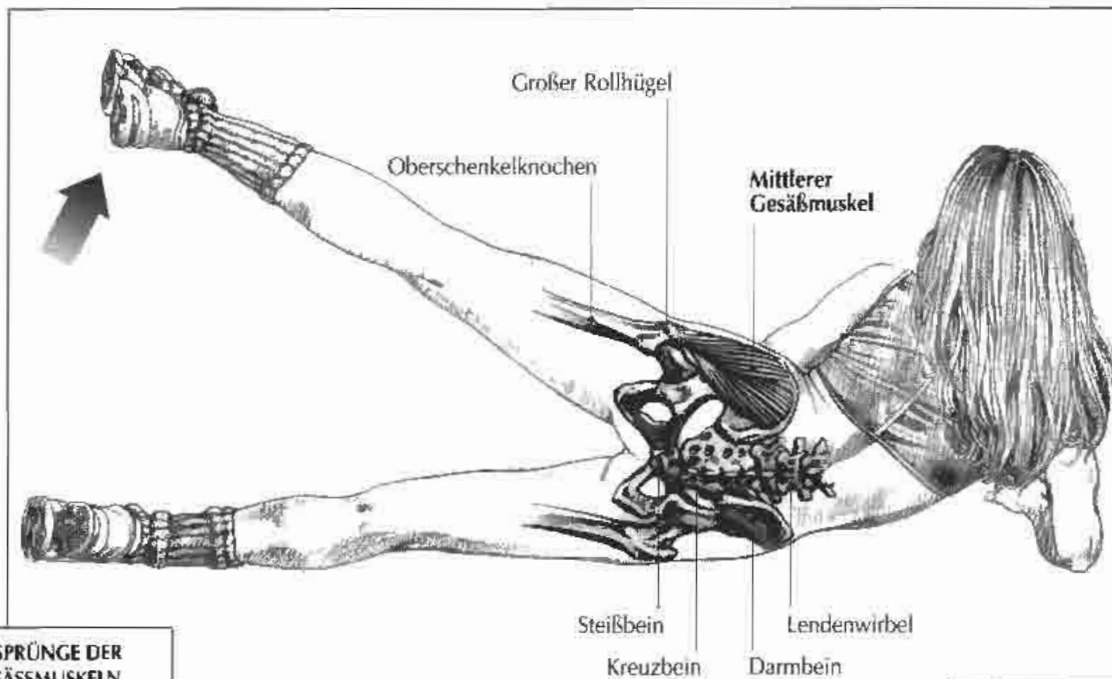




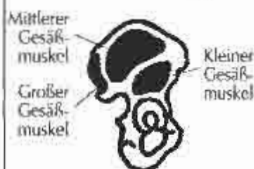
# 7 ABDUKTION DES BEINES AM GERÄT IM STEHEN



## ABDUKTION DES BEINES IM LIEGEN



## URSPRÜNGE DER GESÄSSMUSKELN



Sie liegen seitlich am Boden und stützen sich mit dem Unterarm ab, der Kopf wird aufrecht gehalten:

– das gestreckte Bein seitlich nach oben heben, dabei einen Winkel von 70° nicht überschreiten. Während des Bewegungsablaufes bleibt das Bein gestreckt.

Diese Übung trainiert den mittleren und kleinen Gesäßmuskel. Man kann sie mit einer größeren oder geringeren Bewegungsamplitude ausführen und die Muskeln auf dem Höhepunkt der Abduktion für einige Sekunden in isometrischer Anspannung halten.



## »DELTAMUSKEL« DES GESÄSSES

»Delta-  
muskeln«  
des Gesäßes

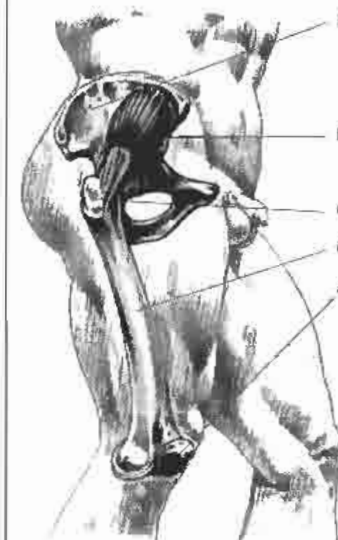
Mittlerer Gesäßmuskel  
Spanner der  
Oberschenkelbinde  
Großer Gesäßmuskel



Das Bein kann auch leicht nach vorn, nach hinten oder direkt vertikal nach oben geführt werden. Zur Steigerung des Trainingseffekts nimmt man eine Gewichtsmanschette um das Fußgelenk oder arbeitet am tiefen Block.

## KLEINER GESÄSSMUSKEL

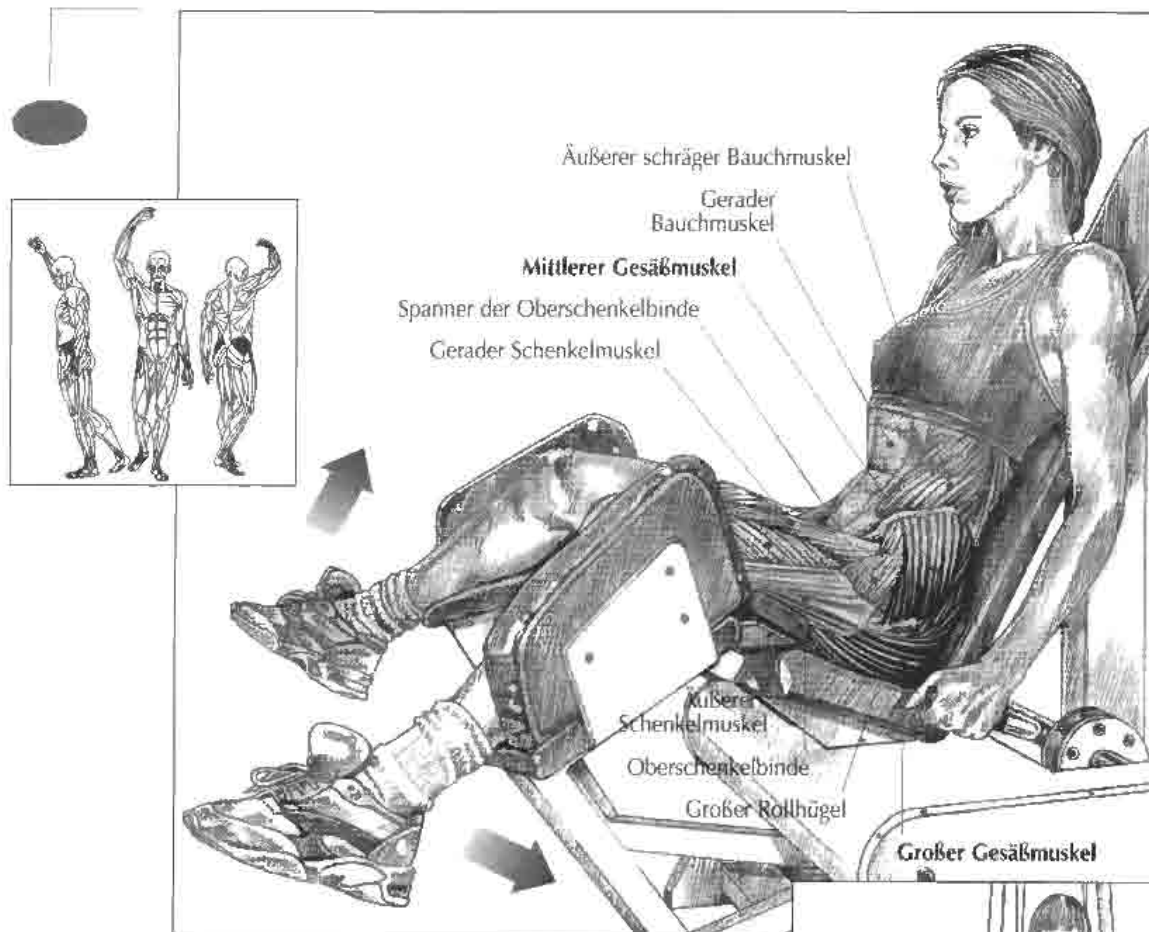
Darmbein  
Kleiner Gesäßmuskel  
Großer Rollhügel  
Oberschenkelknochen  
Kniescheibe



Trotz seiner tiefen Lage trägt der kleine Gesäßmuskel zur Kräftigung der oberen Gesäßpartie bei.

9

ABDUKTION AM GERÄT IM SITZEN



Auf dem Gerät, das meist »Abductors« genannt wird, sitzend:  
– die Schenkel so weit wie möglich nach außen drücken.

Wenn die Rückenlehne des Geräts stark nach hinten geneigt ist, wird der mittlere Gesäßmuskel gekräftigt, ist sie nur wenig geneigt oder gerade, wird der obere Teil des großen Gesäßmuskels trainiert. Ideal wäre es, in einem Übungsgang den Neigungswinkel des Oberkörpers zu variieren. Beispiel: Bei zehn Wiederholungen liegt der Rücken an der Lehne, bei zehn weiteren beugen Sie den Oberkörper nach vorn.

Diese Übung ist sehr gut für Frauen geeignet, weil sie den oberen Teil der Hüfte festigt und rundet, was die Taille hervorhebt und schmäler erscheinen lässt.



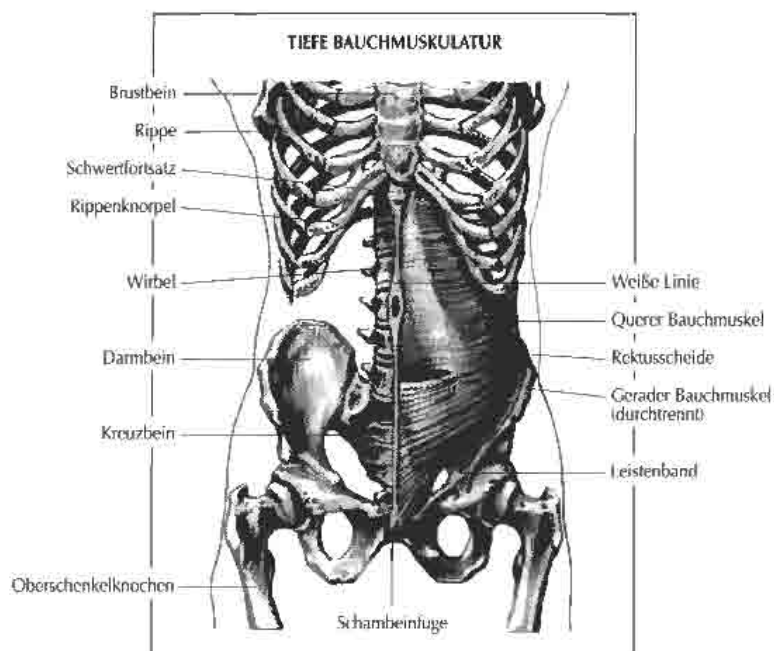
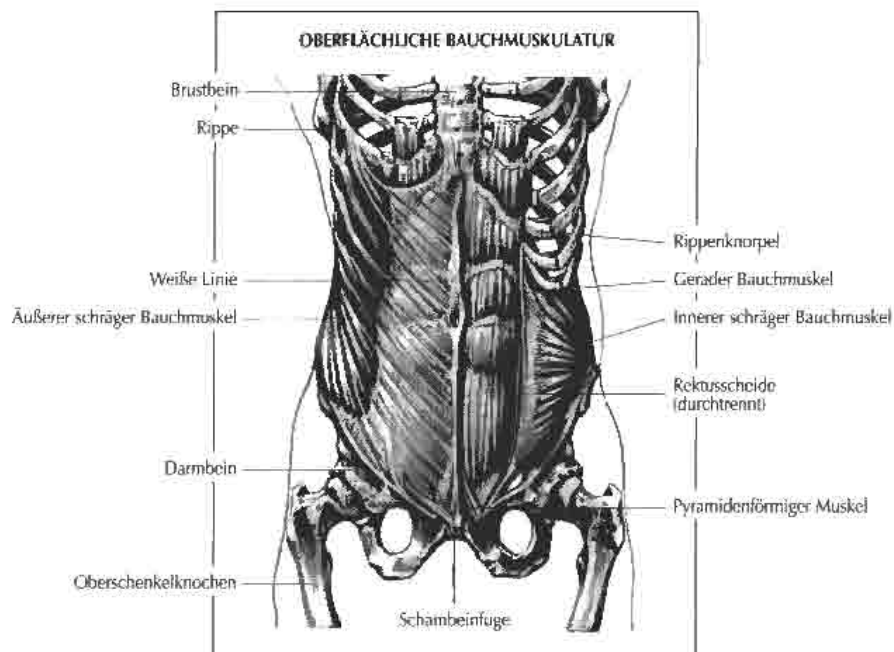
**VARIATION:**

Wenn man die Übung mit nach vorn geneigtem Oberkörper ausführt, kann man die Trainingsarbeit auf die oberen Fasern des großen Gesäßmuskels konzentrieren.

Anatomie – Warnhinweis

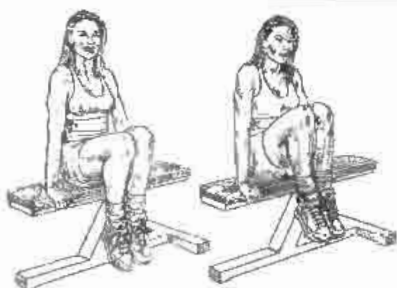
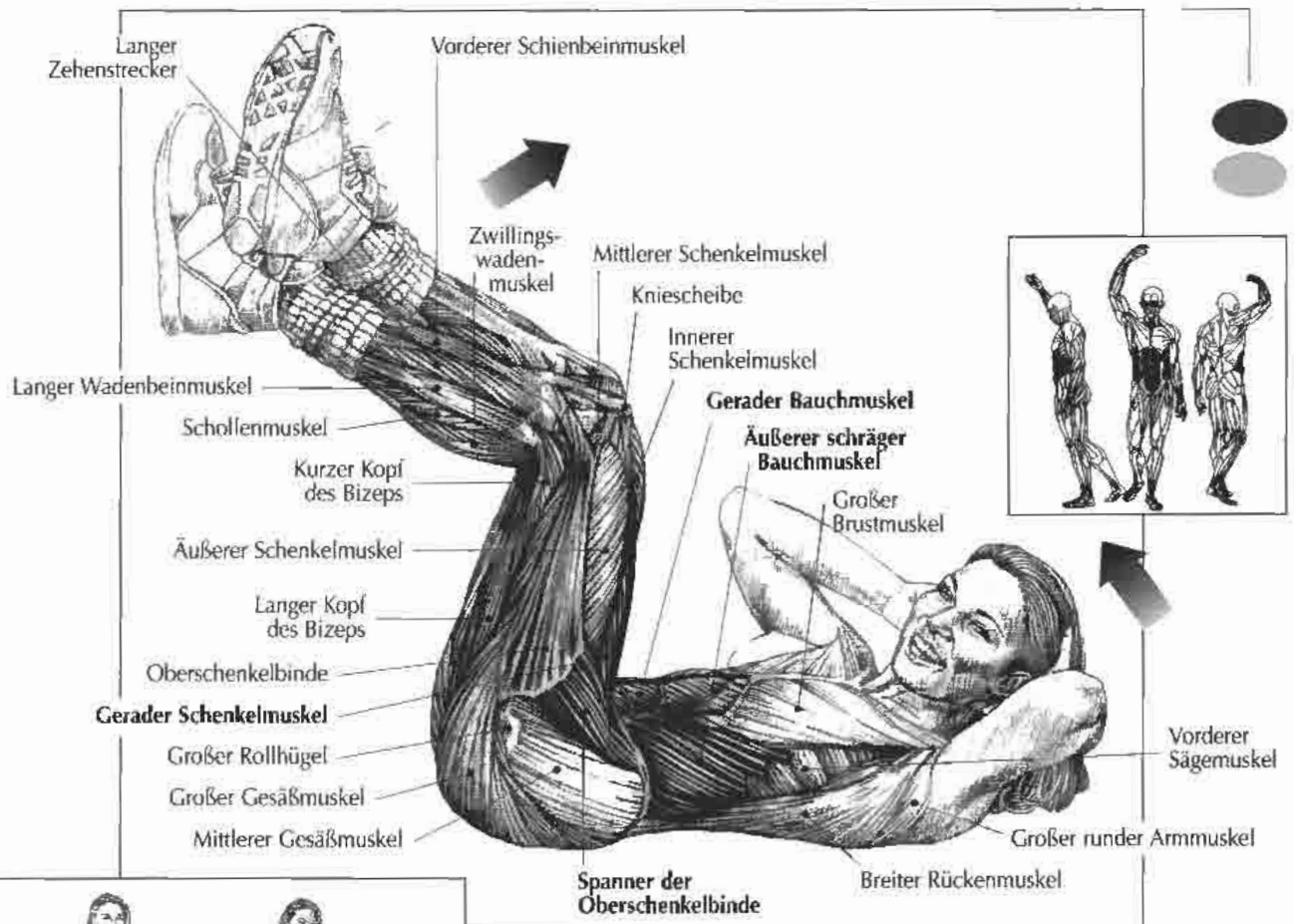
1. Bauchpresse oder »Crunch«
2. Sit up
3. Sit up an der Sprossenwand
4. Sit up mit den Unterschenkeln auf der Bank
5. Sit up auf der Schrägbank
6. Sit up mit frei hängendem Oberkörper
7. Bauchpresse oder Crunch am hohen Block
8. Crunch am Gerät
9. Bein- und Hüftheben auf dem schräg gestellten Brett
10. Knieheben am Gerät
11. Knieheben an der Stange
12. Drehung des Oberkörpers mit dem Stab
13. Seitliches Oberkörperbeugen mit der Kurzhantel
14. Seitliches Oberkörperheben auf dem Gerät
15. Twist

Obwohl die Meinungen in diesem Punkt auseinander gehen, sollte man darauf hinweisen, dass Personen, die ein Hohlkreuz oder Probleme mit den Bandscheiben haben, bei den Bauchmuskelübungen darauf achten, das Becken *unbeweglich zu halten*, um den **Hüft-Lenden-Muskel** nicht zu *trainieren*, da dieser Muskel einer der Hauptverantwortlichen für die Entstehung eines Hohlkreuzes und eventuelle dadurch verursachte Bandscheibenvorfälle ist.



# BAUCHPRESSE ODER »CRUNCH«\*

1



VARIATION: »Crunch« im Sitzen auf einer Bank

Sie liegen auf dem Rücken, die Hände hinter dem Kopf verschränkt, die Oberschenkel stehen senkrecht, die Knie sind gebeugt:

– beim Einatmen die Schultern vom Boden lösen und gleichzeitig die Knie durch Einrollen der Wirbelsäule zum Kopf bringen. Am Ende der Bewegung ausatmen. Diese Übung kräftigt vor allem den geraden Bauchmuskel. Um den äußeren schrägen Bauchmuskel intensiver zu trainieren, führt man abwechselnd den linken Ellbogen zum rechten Knie und den rechten Ellbogen zum linken Knie.

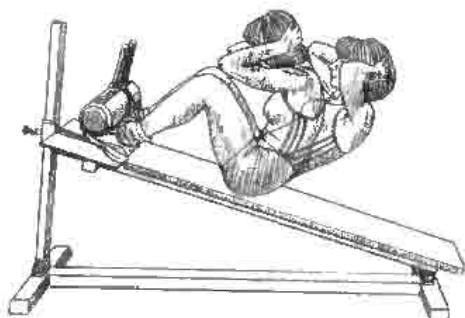
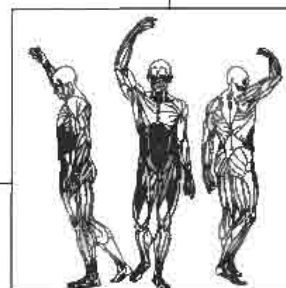
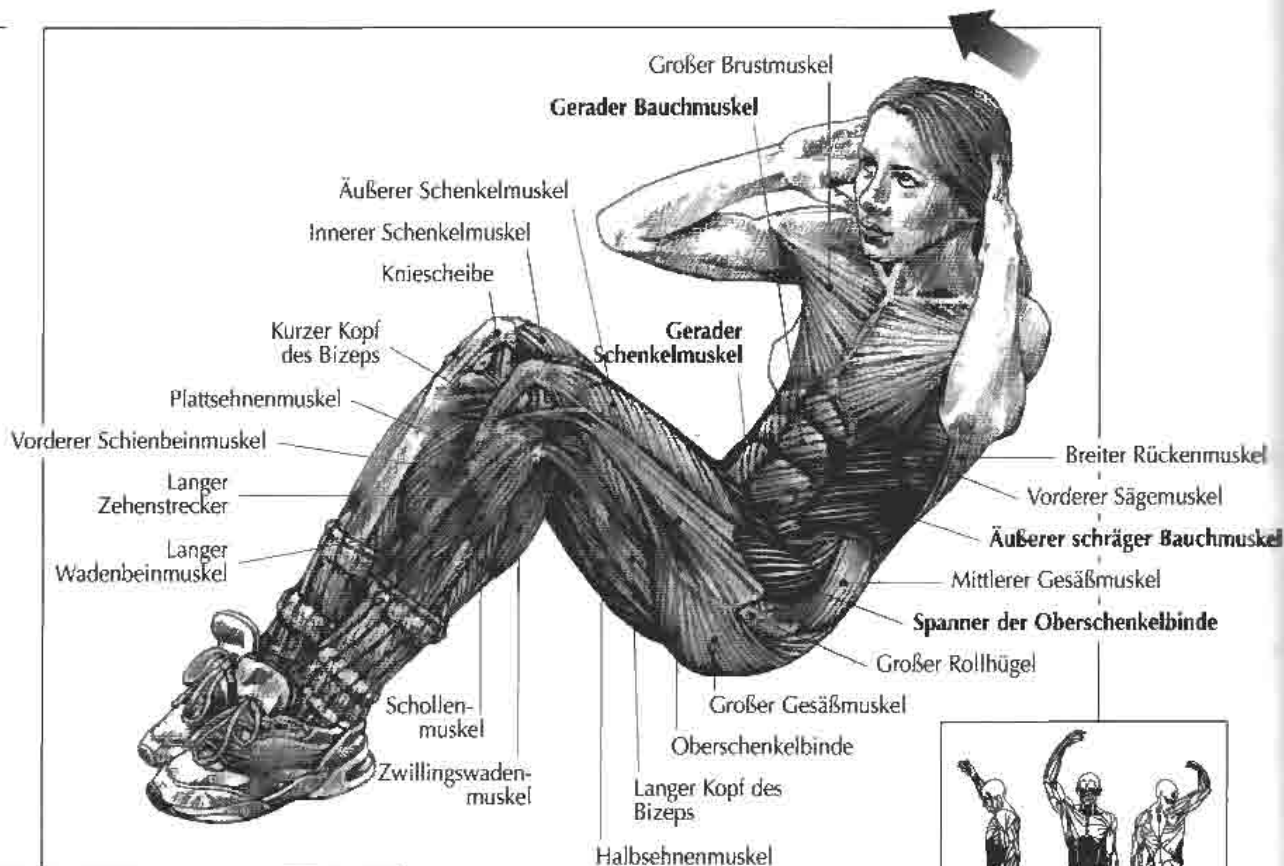


AUSFÜHREN DER ÜBUNG:  
1. Anfang, 2. Ende

\* Das Beugen des Rumpfes, also die Annäherung von Schambein und Brustbein durch bewusste Anspannung, wird in der Sprache der Bodybuilder *Crunch* genannt.



## 2 SIT UP



**VARIATION AUF DER SCHRÄGBANK:** je größer die Neigung der Bank, desto größer der Trainingseffekt

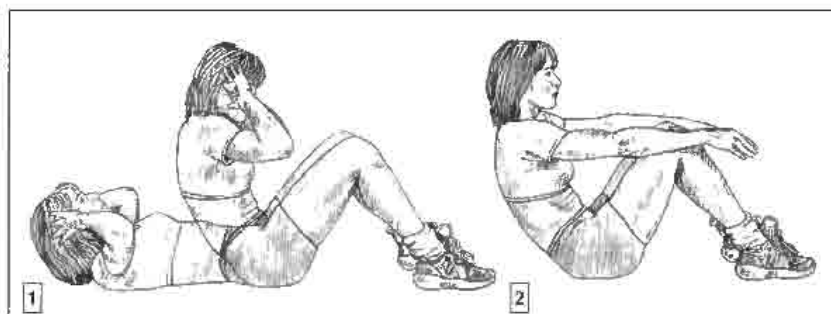
Sie liegen am Rücken, die Beine aufgestellt, die Füße am Boden und die Hände hinter dem Kopf verschränkt:

– beim Einatmen den Oberkörper vom Boden heben und dabei den Rücken runden. Am Ende der Bewegung ausatmen. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück, ohne den Oberkörper ganz auf den Boden sinken zu lassen. Wiederholen Sie die Übung so oft, bis Sie ein Brennen im Bauchmuskel spüren.

Diese Übung trainiert den geraden Bauchmuskel und außerdem die Hüftbeuger und die schräge Bauchmuskulatur.

### Variation:

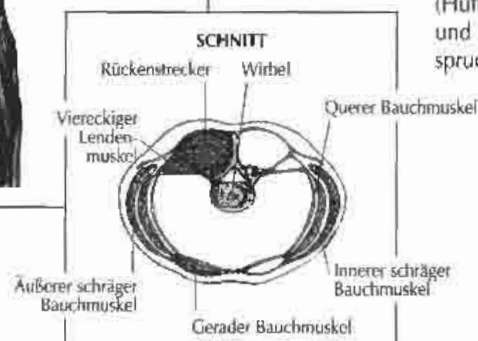
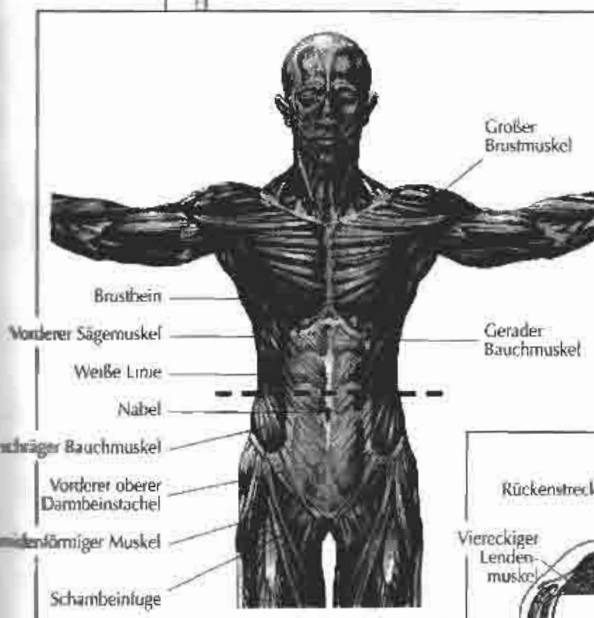
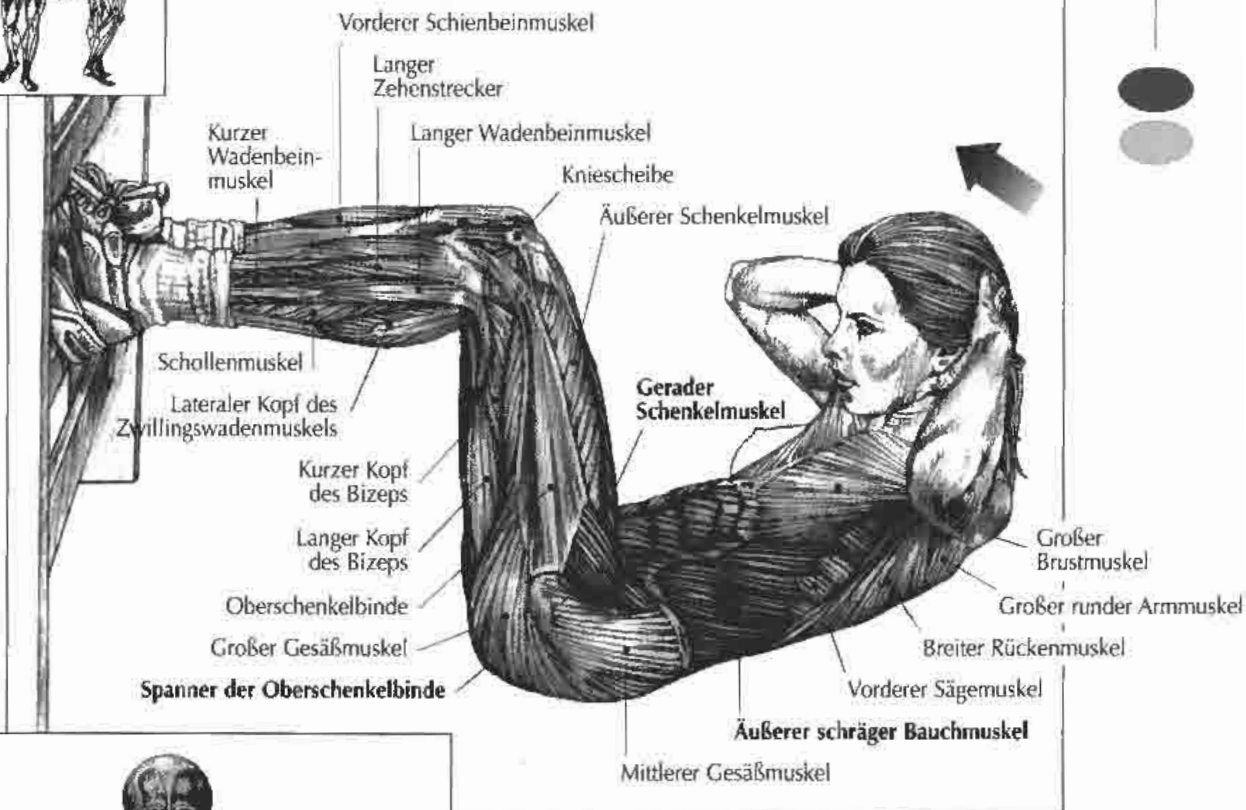
1. Zur Erleichterung können Sie einen Trainingspartner bitten, Ihre Füße am Boden festzuhalten.
2. Wenn man die Arme nach vorn streckt, wird die Übung leichter und ist deshalb für Anfänger gut geeignet.



1. Ausführung der Übung.
2. Variation mit nach vorn gestreckten Armen, um die Ausführung der Bewegung zu erleichtern.

## SIT UP AN DER SPROSSENWAND

3



Sie liegen mit dem Rücken am Boden, haken die Fußspitzen in die Sprossenwand ein, die Oberschenkel sind senkrecht, die Hände hinter dem Kopf:

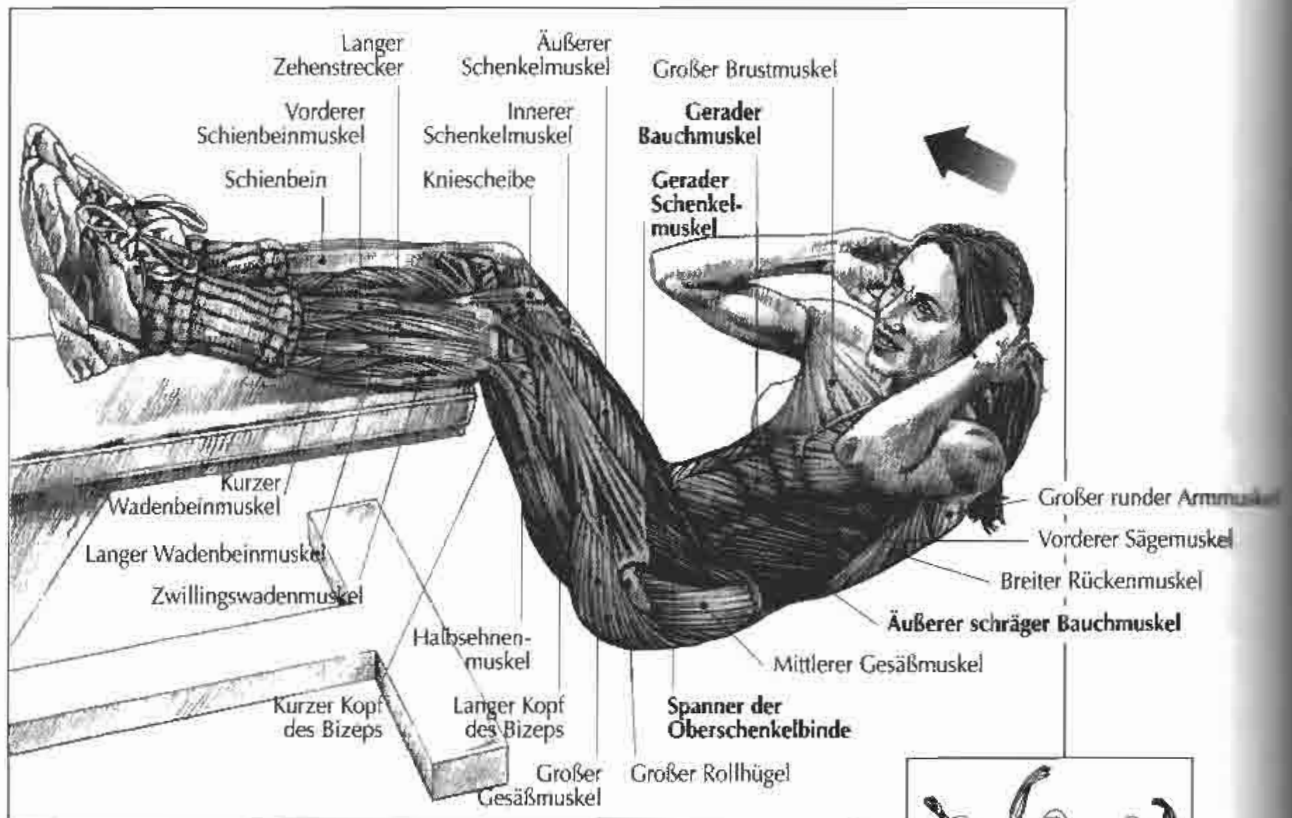
– beim Einatmen den Oberkörper so weit wie möglich nach oben heben und dabei eine gleichmäßige Rundung der Wirbelsäule anstreben. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung kräftigt den geraden Bauchmuskel und in geringerem Ausmaß den äußeren und inneren Schrägmuskel des Bauches.

Es ist zu beachten, dass, wenn man den Oberkörper weiter von der Sprossenwand entfernt und die Füße weiter unten einhakt, die Hüftbeuger (Hüft-Lenden-Muskel, gerader Oberschenkelmuskel und Spanner der Oberschenkelbinde) mehr beansprucht und dadurch mittrainiert werden.

4

SIT UP MIT DEN UNTERSCHENKELN AUF DER BANK



Sie liegen mit dem Rücken auf dem Boden und legen die Unterschenkel auf eine Bank, die Hände befinden sich hinter dem Kopf:

– beim Einatmen die Schultern vom Boden lösen und dabei versuchen, die Knie mit dem Kopf zu berühren. Am Ende der Bewegung ausatmen.

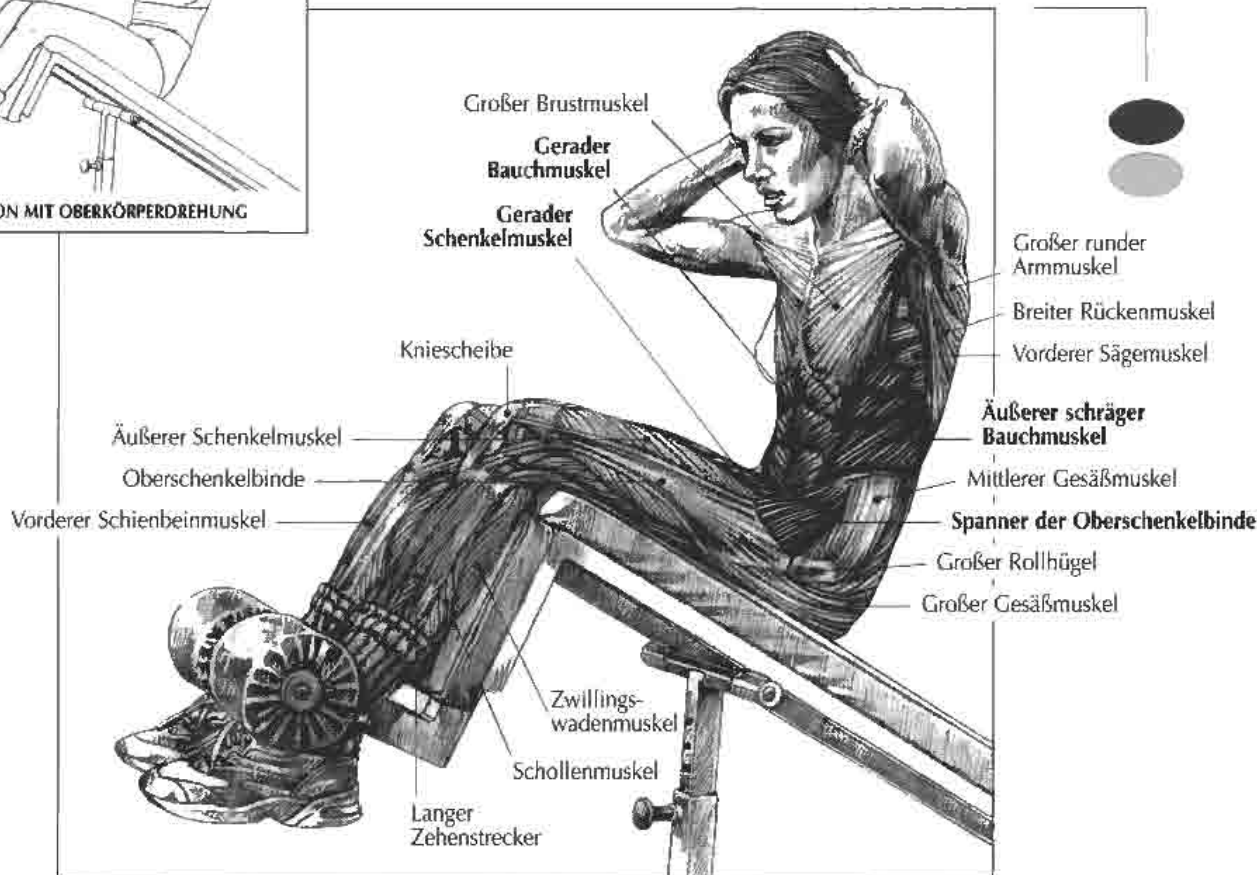
Diese Übung trainiert den geraden Bauchmuskel und vor allem seinen über der Nabelhöhe befindlichen Teil.

Je weiter man von der Bank entfernt liegt, desto besser kann man den Oberkörper durch Hüftbeugung – durch Kontraktion des Hüft-Lenden-Muskels, des Spanners der Oberschenkelbinde und des geraden Schenkelmuskels – vom Boden heben.



## SIT UP AUF DER SCHRÄGBANK

5



Sie sitzen auf der Bank, die Füße unter den Rollen eingehakt, die Hände im Nacken:

- beim Einatmen den Oberkörper nach hinten sinken lassen, aber niemals unter 20° (von der Horizontalen aus gerechnet);
- den Oberkörper wieder heben und dabei leicht den Rücken runden, um die Trainingswirkung noch besser auf den geraden Bauchmuskel zu konzentrieren. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Diese Übung sollten Sie in Sätzen mit vielen Wiederholungen durchführen. Sie trainiert die gesamte Bauchmuskulatur sowie den Hüft-Lenden-Muskel, den Spanner der Oberschenkelbinde und den geraden Schenkelmuskel (die letzten drei Muskeln neigen das Becken nach vorn).

**Variation:**

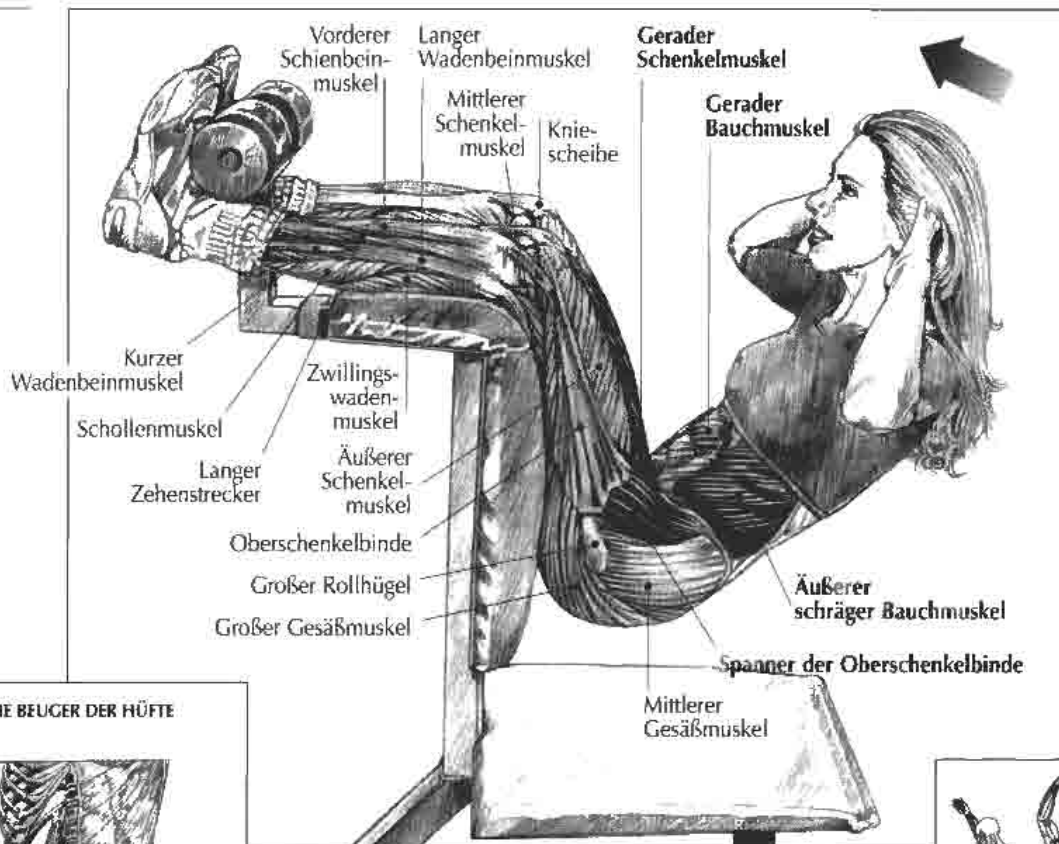
Wenn man den Oberkörper beim Heben dreht, trainiert man verstärkt die schräge Bauchmuskulatur.

Beispiel: Eine Oberkörperdrehung nach links kräftigt den rechten äußeren schrägen und den linken inneren schrägen Bauchmuskel sowie den rechten geraden Bauchmuskel.

Man macht die Drehungen entweder abwechselnd oder in Sätzen, wobei man zuerst in einem Satz die eine und dann einen Satz lang die andere Seite trainiert; in jedem Fall ist es das Ziel, sich auf die Empfindungen in der Muskulatur zu konzentrieren, und es ist nicht nötig, die Bank übermäßig schräg zu stellen.

6

SIT UP MIT FREI HÄNGENDEM OBERKÖRPER



DIE BEUGER DER HÜFTE



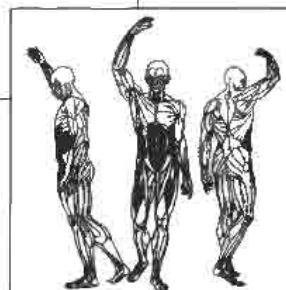
Lenden-muskel  
Hüft-muskel  
Hüft-Lenden-Muskel  
Gerader Schenkel-muskel

Hüft-Lenden-Muskel  
Spanner der Oberschenkelbinde  
Schneider-muskel  
Äußerer Schenkel-muskel  
Gerader Schenkel-muskel  
Innerer Schenkel-muskel  
Vierköpfiger Schenkel-muskel

Sie hängen sich mit den Füßen unter den Rollen ein, Ihr Oberkörper schwebt in der Luft, die Hände sind hinter dem Nacken:

– beim Einatmen den Oberkörper heben und dabei versuchen, die Knie mit dem Kopf zu berühren. Achten Sie dabei auch auf eine gleichmäßige Rundung des Rückens. Am Ende der Anspannung ausatmen.

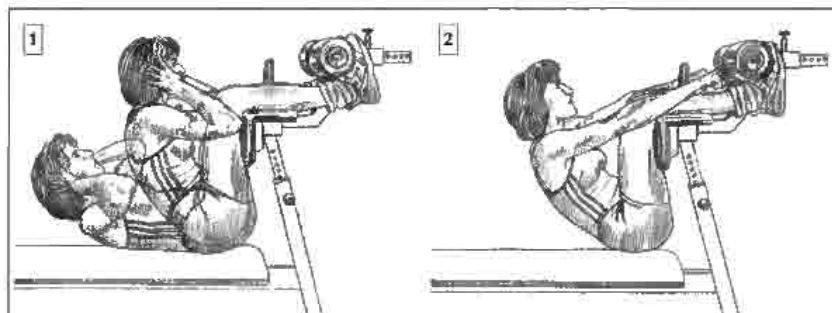
Diese Übung eignet sich hervorragend zum Aufbau des geraden Bauchmuskels. Sie kräftigt auch die schräge Bauchmuskulatur, jedoch weniger intensiv. Es ist zu beachten, dass bei einer Vorwärtsneigung des Beckens der gerade Schenkel-muskel, der Hüft-Lenden-Muskel und ebenso der Spanner der Oberschenkelbinde mittrainiert werden.



**Anmerkung:**

Diese Übung verlangt viel Kraft, die man sich zuvor durch leichtere Übungen angeeignet haben muss.

1. Ausführung der Bewegung.  
2. Variation mit nach vorn gestreckten Armen, um die Bewegung zu erleichtern.



# BAUCHPRESSE ODER CRUNCH AM HOHEN BLOCK

7



Breiter Rückenmuskel

Darmbeinkamm

Mittlerer Gesäßmuskel

Spanner der  
Oberschenkelbinde

Großer Rollhügel

Großer Gesäßmuskel

Oberschenkelbinde

Großer Brustmuskel

Vorderer Sägemuskel

Äußerer schräger Bauchmuskel

Gerader Bauchmuskel

Pyramidenförmiger Muskel

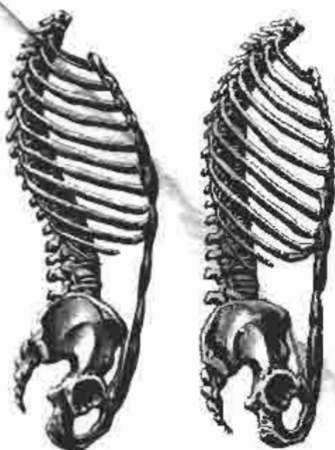
Hüft-Lenden-Muskel

Kammuskel

Gerader Schenkelmuskel

Schneidermuskel

## FUNKTION DES GERADEN BAUCHMUSKELS

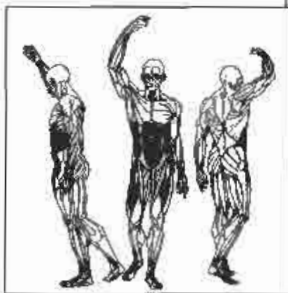
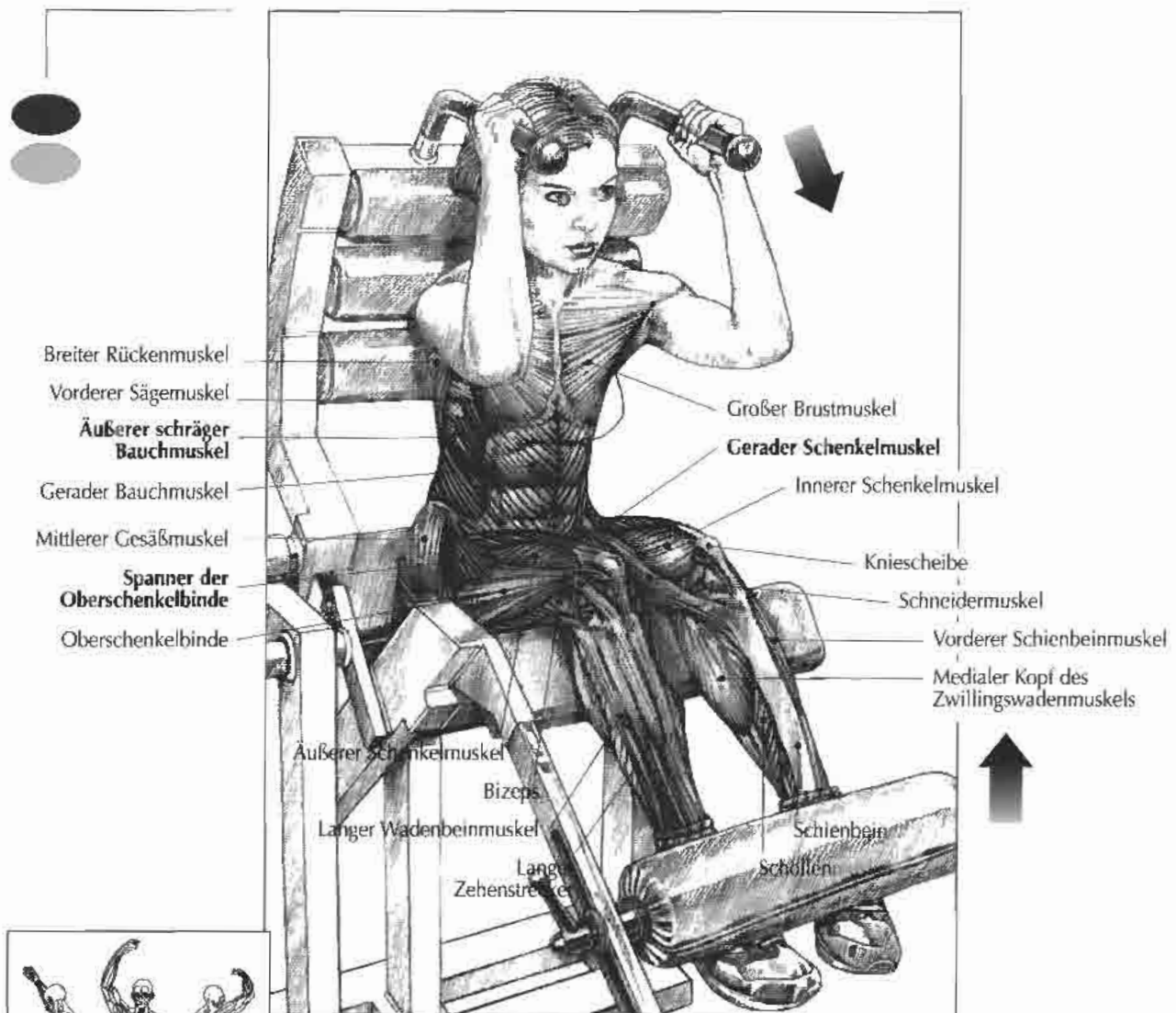


Sie knien am Boden mit dem Rücken zum Gerät und halten die Stange im Nacken;  
 – beim Einatmen den Rumpf beugen, sodass sich das Brustbein dem Schambein nähert.  
 Während der Durchführung ausatmen.  
 Diese Übung sollte nicht mit schweren Gewichten ausgeführt werden. Das Wichtige dabei  
 ist, die fortschreitende Anspannung auf die Bauchmuskulatur und vor allem auf den geraden  
 Bauchmuskel zu konzentrieren.



8

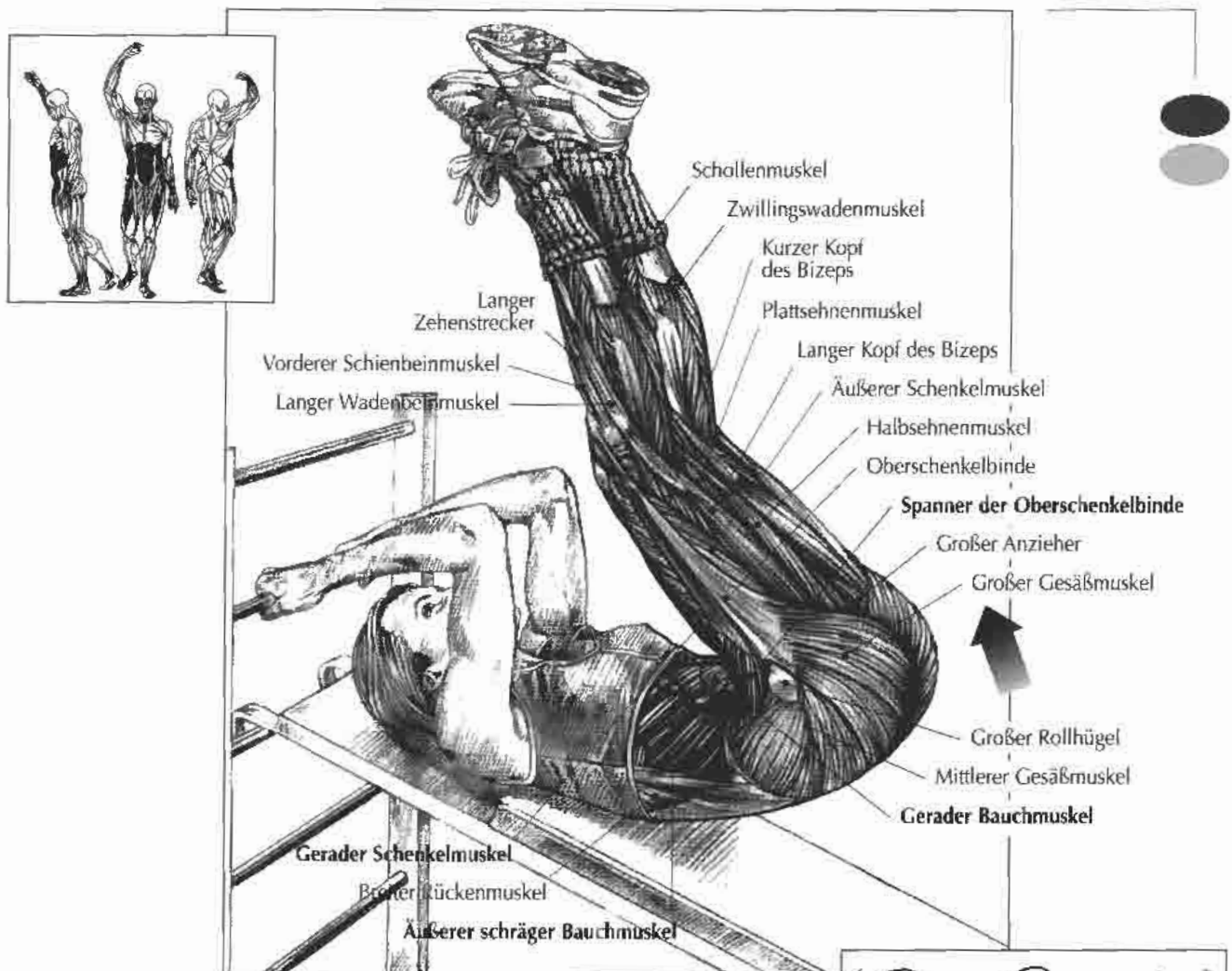
CRUNCH AM GERÄT



Sie sitzen auf dem Gerät, die Hände umfassen die Griffe, die Fußgelenke sind unter den Rollen eingehakt – beim Einatmen den Rumpf beugen und dabei versuchen, das Brustbein dem Schambein so weit wie möglich anzunähern. Am Ende der Bewegung ausatmen. Diese Übung ist hervorragend, denn sie ermöglicht es, das Gewicht dem Kraftniveau des Trainierenden anzupassen. Man kann sie sowohl mit wenig Gewicht für Anfänger als auch mit hohem Gewicht und ohne Risiko bei versierten Bodybuildern durchführen.

# BEIN- UND HÜFTHEBEN AUF DEM SCHRÄG GESTELLTEN BRETT

9



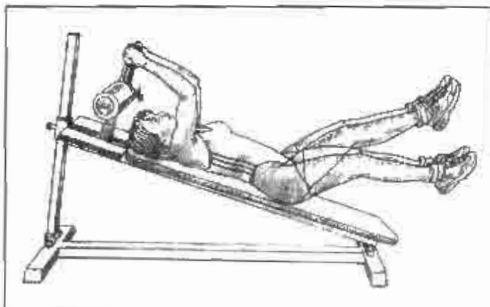
Sie liegen mit dem Rücken auf dem schrägen Brett und halten sich mit den Händen an einer Leitersprosse fest:

– die Beine bis zur Senkrechten heben, dann den Rücken runden, sodass sich das Becken von der Unterlage löst, und versuchen, den Kopf mit den Knien zu berühren.

In einem ersten Schritt, beim Anheben der Beine, trainiert diese Übung den Hüft-Lenden-Muskel, den Spanner der Oberschenkelbinde und den geraden Schenkelmuskel. In einem zweiten Schritt, beim Abheben des Beckens, wird die gesamte Bauchmuskulatur gekräftigt, vor allem aber der unter dem Nabel befindliche Teil des geraden Bauchmuskels.



1. Nach hinten geneigtes Becken, 2. Becken in Normalstellung, 3. nach vorn geneigtes Becken.



## Anmerkung:

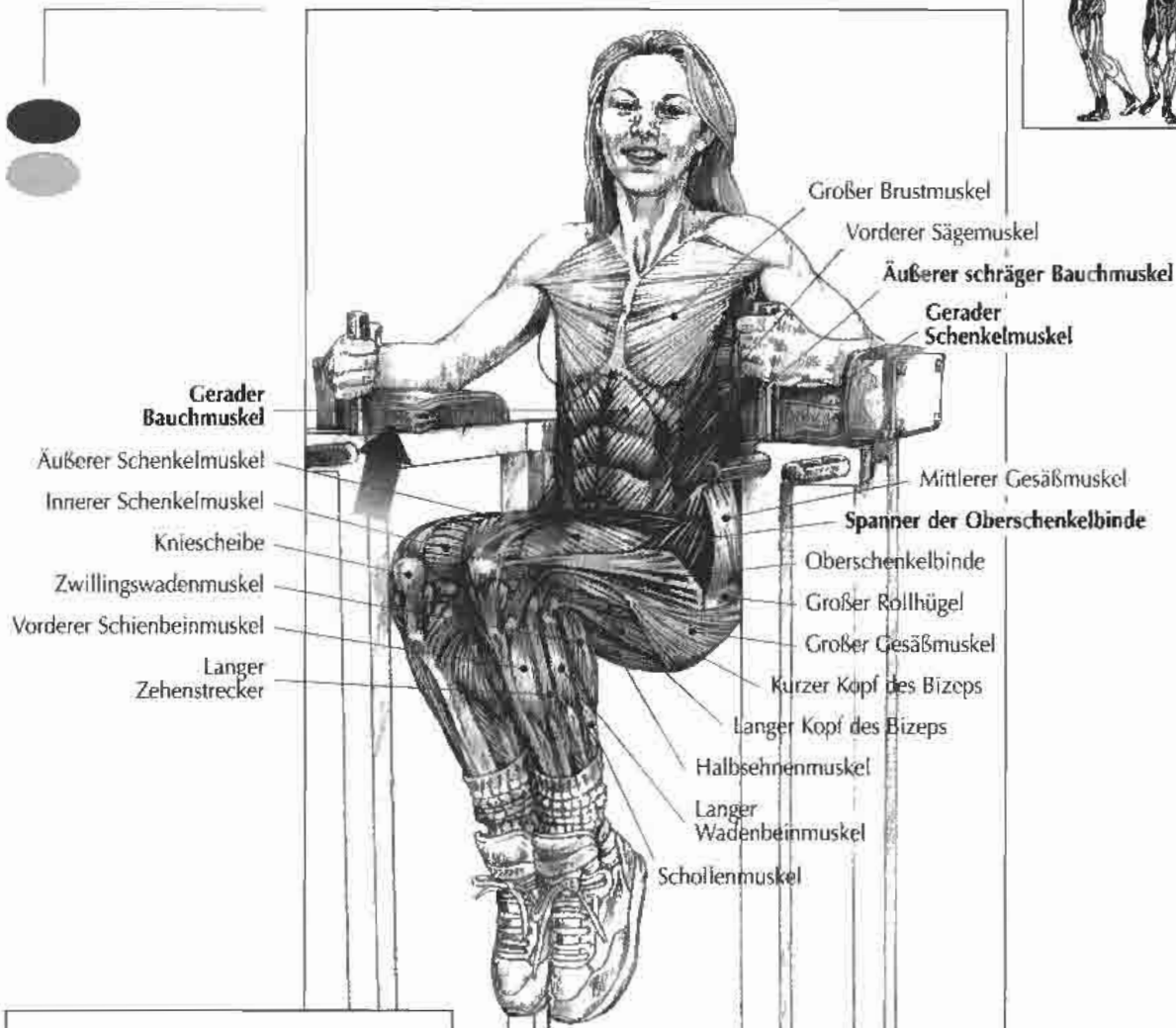
Diese Übung ist für jene Personen geeignet, die Schwierigkeiten haben, die Muskularbeit im unteren Teil der Bauchmuskeln zu fühlen. Anfängern sei geraten, mit geringer Neigung der Bank zu beginnen, da die Übung schwierig auszuführen ist.

## VARIATION:

Die Beine in einer wippenden und von einer kleinen Drehung des Beckens herrührenden Bewegung heben, sodass einmal das linke und dann wieder das rechte Bein ein wenig führt.

## 10

## KNIEHEBEN AM GERÄT

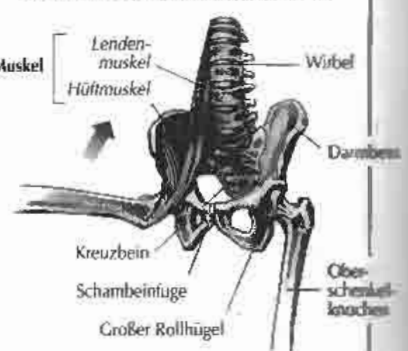


Sie stützen sich auf die Unterarme und drücken den Rücken an die Lehne:

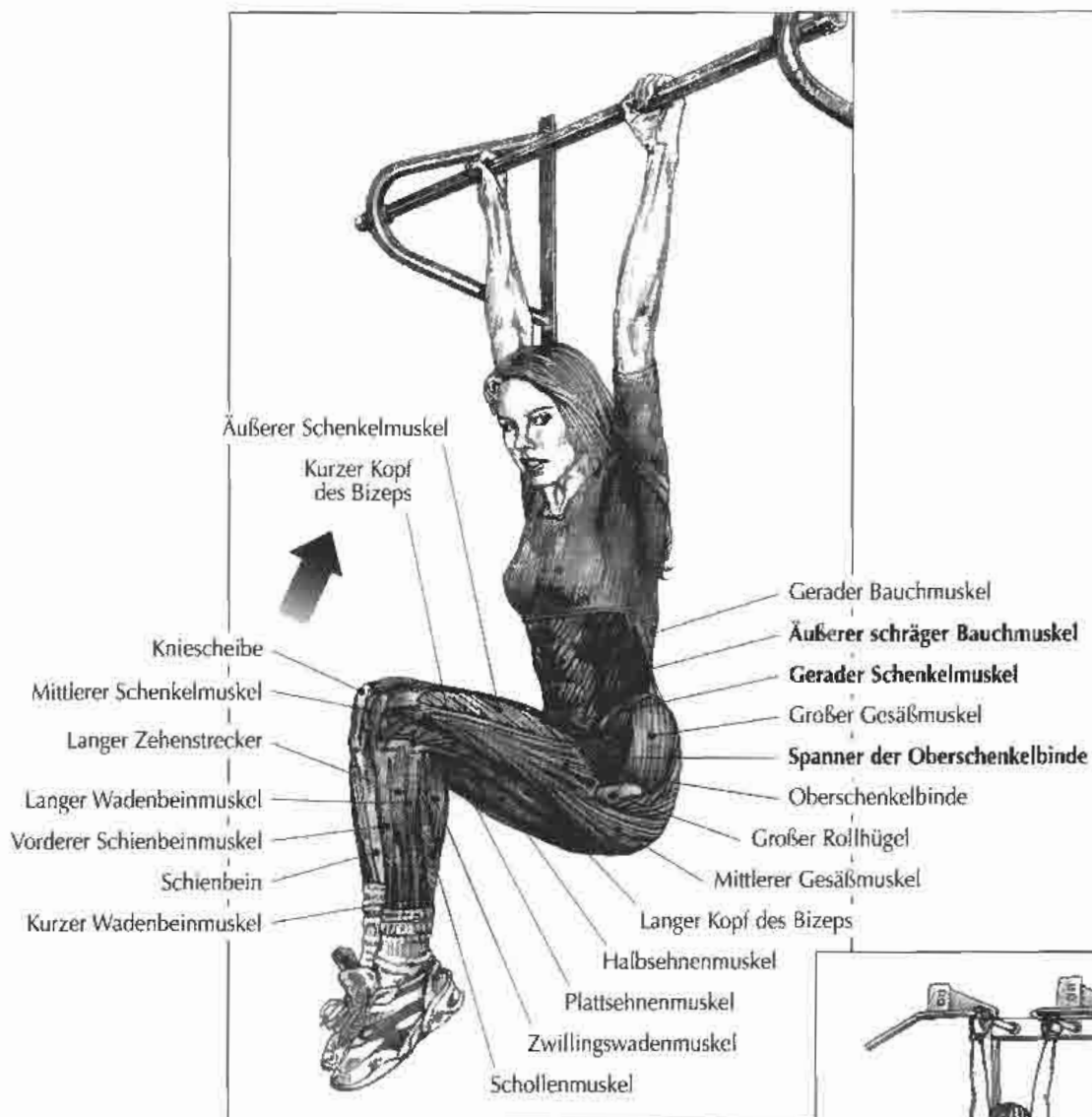
– beim Einatmen die Knie zur Brust heben und dabei den Rücken runden, um die Bauchmuskeln gut zu kontrahieren. Am Ende der Bewegung ausatmen. Diese Übung kräftigt die Hüftbeuger, besonders den Hüft-Lenden-Muskel, sowie die schräge Bauchmuskulatur und den geraden Bauchmuskel, dessen unterer Teil bei dieser Bewegung verstärkt trainiert wird.

**Variationen:**

1. Um die Arbeit auf die Bauchmuskulatur zu konzentrieren, kann man kleine Wippbewegungen mit den Beinen machen, wobei man den Rücken rundet, ohne dabei die Knie unter die Horizontale sinken zu lassen.
2. Zur Intensivierung des Trainingseffekts kann man die Übung mit gestreckten Beinen machen, was jedoch große Geschmeidigkeit der Kniebeuger verlangt.
3. Schließlich kann man die Knie gegen die Brust drücken und diese für einige Sekunden in isometrischer Anspannung halten.

**FUNKTION DES HÜFT-LENDENMUSKELS**

## KNIEHEBEN AN DER STANGE



Sie hängen mit gestreckten Armen an der Stange:

– beim Einatmen die Knie so hoch wie möglich heben und dabei den Rücken runden, sodass sich das Schambein dem Brustbein nähert. Am Ende der Bewegung ausatmen.

Die Wirkung der Übung erstreckt sich auf:

1. den Hüft-Lenden-Muskel, den geraden Schenkelmuskel und den Spanner der Oberschenkelbinde während des Beinhebens;
  2. den geraden Bauchmuskel und in geringerem Ausmaß die schräge Bauchmuskulatur während der Annäherung von Scham- und Brustbein.
- Um den Trainingseffekt mehr auf die Bauchmuskulatur zu konzentrieren, kann man kleine Wippbewegungen mit den Oberschenkeln machen, ohne dabei die Knie unter Hüfthöhe sinken zu lassen.



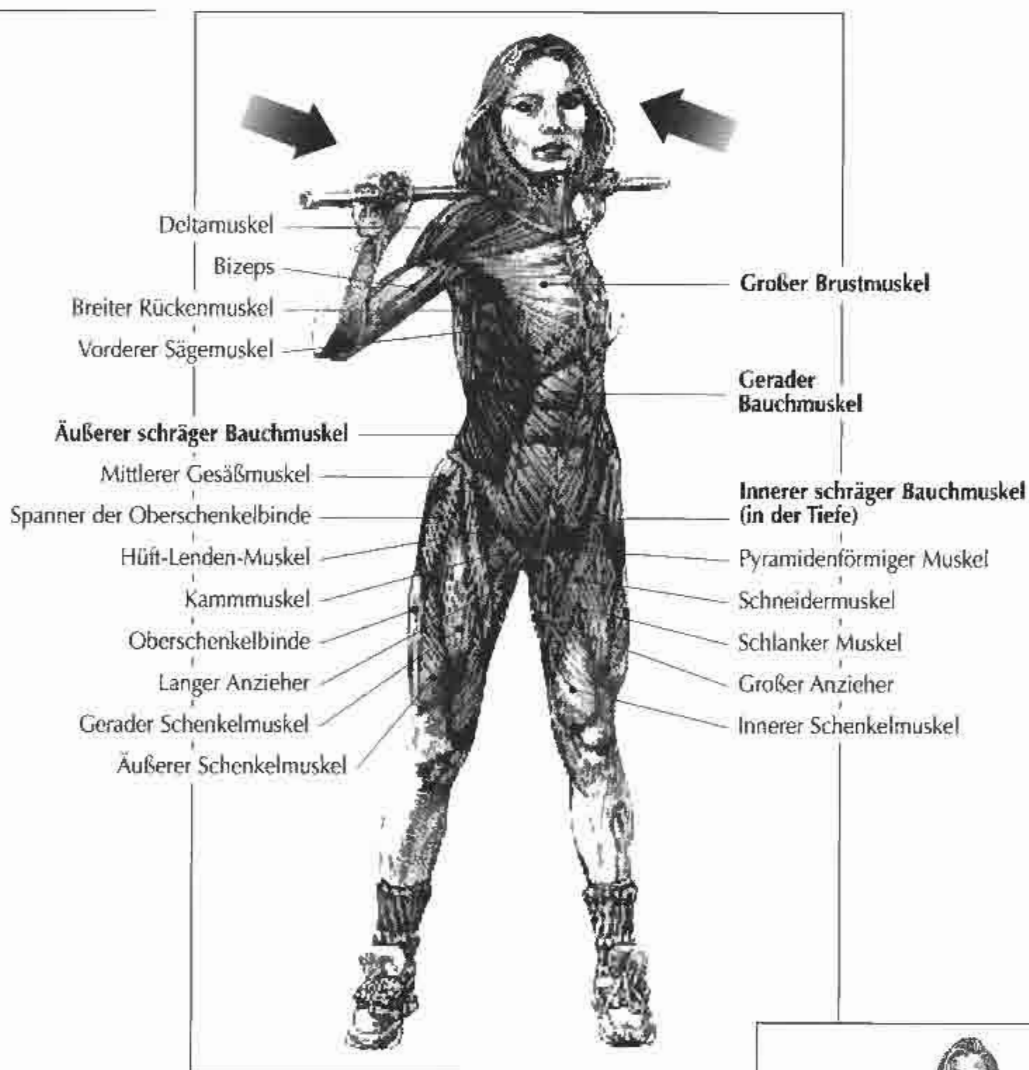
## VARIATION:

Wenn man die Knie abwechselnd zur linken und rechten Seite hebt, kann man die schräge Bauchmuskulatur verstärkt trainieren.



## 12

## DREHUNG DES OBERKÖRPERS MIT DEM STAB



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, den Stab auf den Kapuzenmuskel über dem hinteren Teil des Deltamuskels gelegt; die Hände halten den Stab, ohne Druck auszuüben: – den Oberkörper von einer Seite zur anderen drehen und wieder zurück und dabei das Becken durch eine isometrische Anspannung der Gesäßmuskeln unbeweglich halten.

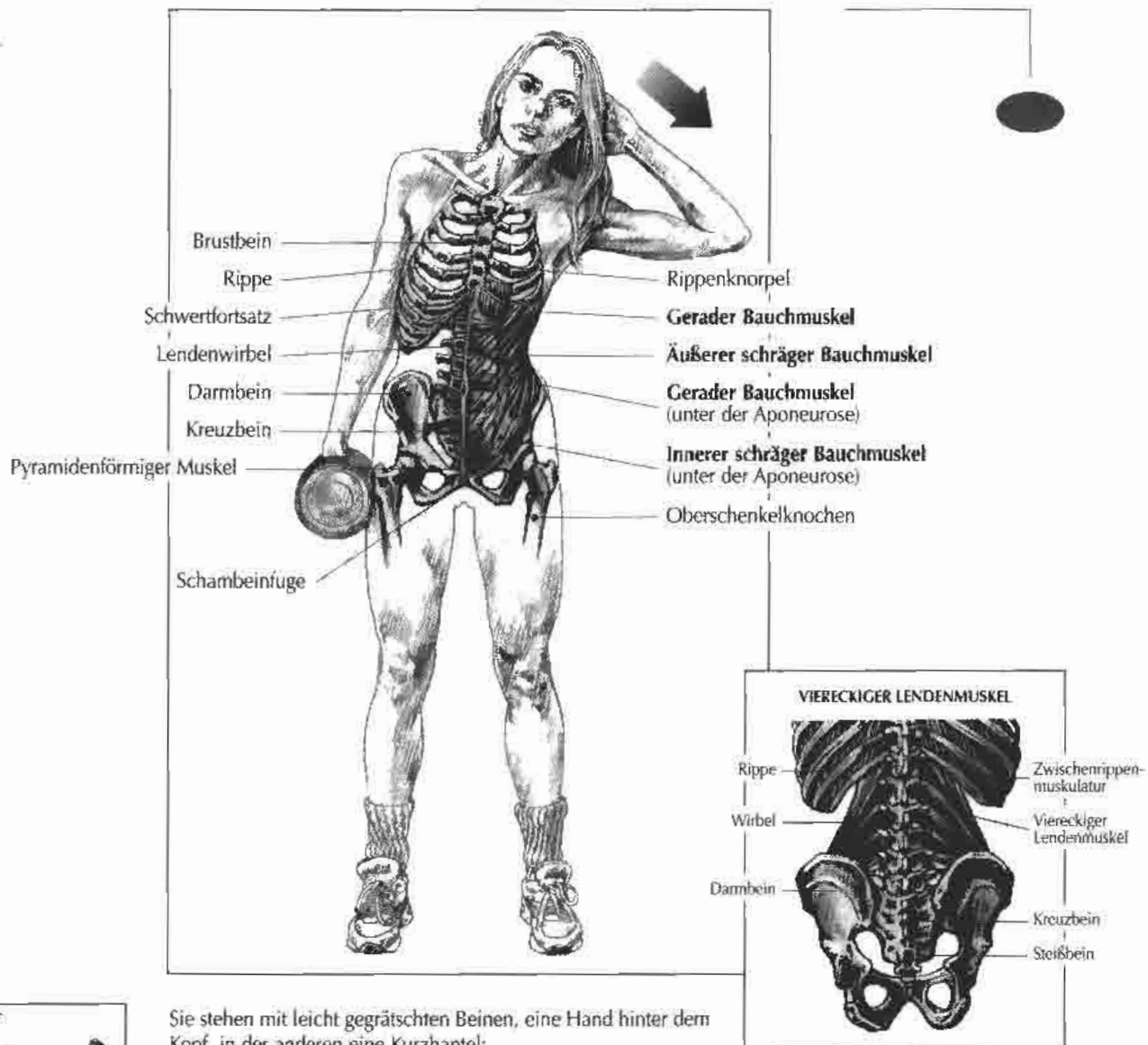
Wenn man die rechte Schulter nach vorn führt, trainiert diese Übung den rechten äußeren schrägen Bauchmuskel, in der Tiefe den linken inneren schrägen Bauchmuskel und in geringerem Ausmaß den geraden Bauchmuskel sowie die Rückenstrecker der linken Seite. Um die Übung zu intensivieren, kann man den Rücken dabei sanft runden. Man kann die Übung auch im Sitzen ausführen, wobei man die Knie fest aneinander drückt, um dadurch das Becken unbeweglich zu halten und die gesamte Bewegung auf die Bauchmuskulatur zu konzentrieren.

Mit langen Sätzen von einigen Minuten erreicht man die besten Resultate.



## SEITLICHES OBERKÖRPERBEUGEN MIT DER KURZHANTEL

13



Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, eine Hand hinter dem Kopf, in der anderen eine Kurzhantel:

– den Oberkörper zu der der Hantel gegenüberliegenden Seite beugen. Zur Ausgangsposition zurückkehren, indem Sie den Oberkörper vom Gewicht der Hantel wieder in die Aufrechte ziehen lassen; Sie können bei dieser Bewegung den Oberkörper auch über die Senkrechte hinaus, in einer passiven Beugung, zur anderen Seite dehnen.

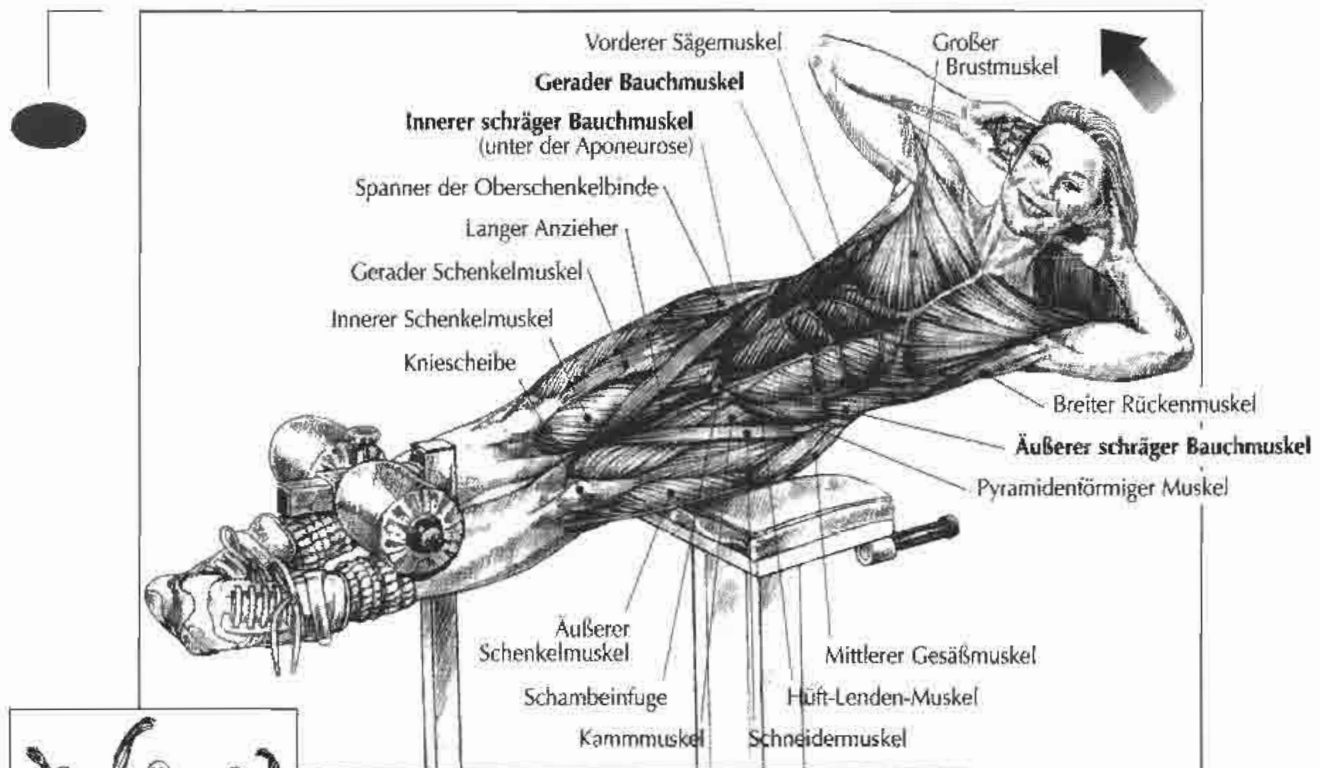
Wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Seite, ohne eine Pause einzulegen.

Diese Übung trainiert vor allem die schräge Bauchmuskulatur jener Seite, die gebeugt wird, in geringerem Ausmaß den geraden Bauchmuskel und auch den viereckigen Lendenmuskel (ein Rückenmuskel, der am Darmbeinkamm entspringt und zu den Querfortsätzen der Lendenwirbel und zur zwölften Rippe zieht).



14

SEITLICHES OBERKÖRPERHEBEN AUF DEM GERÄT



Diese Übung macht man auf der gleichen Bank, auf der man den Oberkörper aus der Bauchlage hebt und damit die Rückenstrecker trainiert.

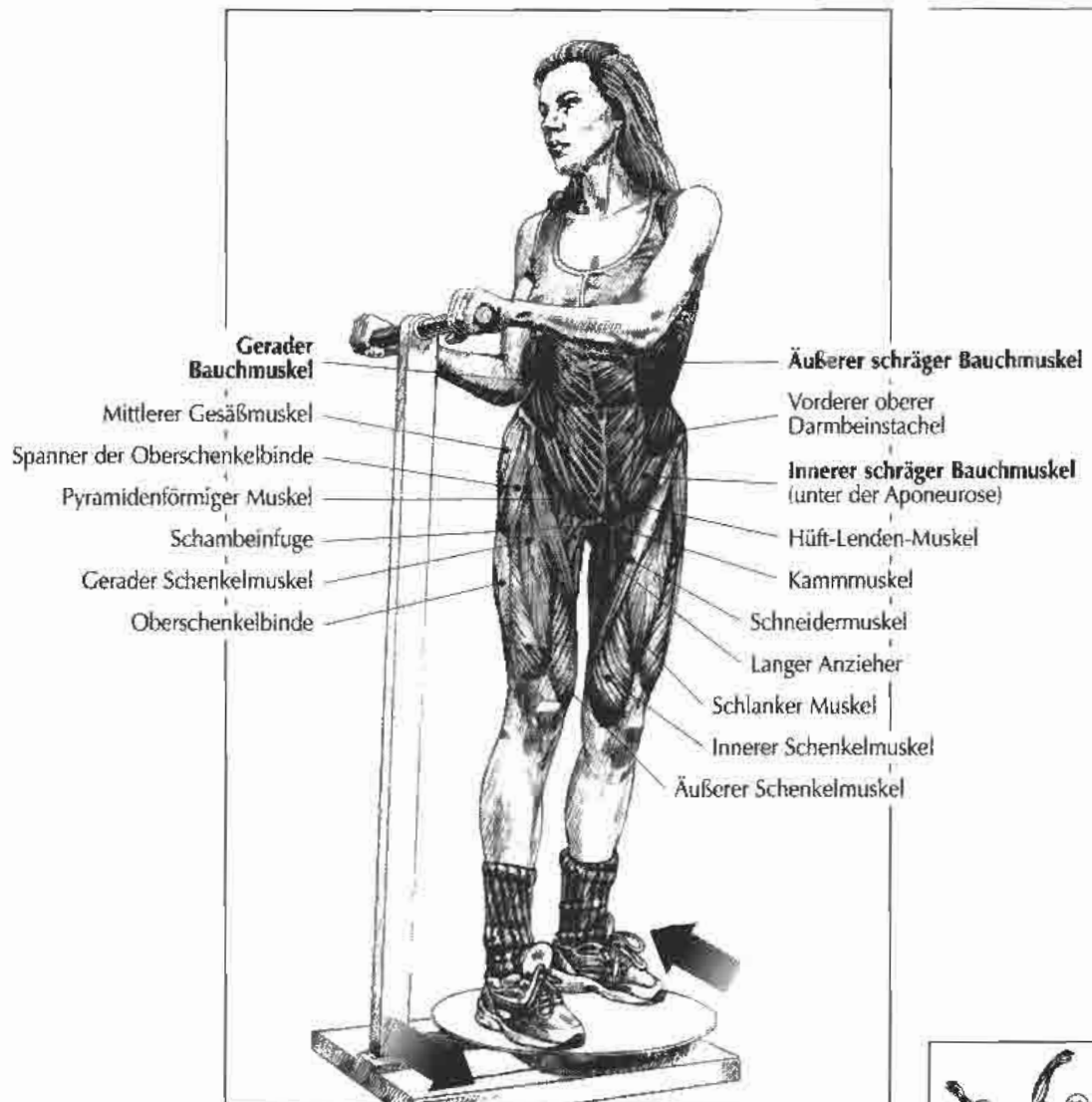
Auf dieser Bank liegen Sie jetzt seitlich mit der Hüfte auf der Polsterung, die Unterschenkel unter den Rollen eingehakt und die Hände am Hinterkopf oder auf der Brust:

– den Oberkörper seitlich nach oben heben und senken.

Diese Bewegung kräftigt besonders die schräge Bauchmuskulatur und den geraden Bauchmuskel jener Körperhälfte, die gebeugt wird. Bei der gleichen Bewegung werden aber auch die schräge Bauchmuskulatur und der gerade Bauchmuskel der anderen Seite trainiert, da sie sich in isometrischer Anspannung befinden, damit sich der Oberkörper nicht unter die Horizontale senkt.

**Anmerkung:**

Während der Beugung des Oberkörpers wird auch der viereckige Lendenmuskel trainiert.



Sie stehen mit beiden Beinen fest auf der Drehscheibe und umfassen mit den Händen die Griffe:

– das Becken kontrolliert zur einen Seite, dann zur anderen drehen. Wichtig ist, dass Ihr Schultergürtel während der Beckenrotation parallel zur Griffstange bleibt. Um eine Bänderzerrung zu vermeiden, achten Sie darauf, die Beine immer leicht gebeugt zu halten.

Diese Übung trainiert vor allem die schräge Bauchmuskulatur und in geringerem Ausmaß den geraden Bauchmuskel. Um die Trainingswirkung in der schrägen Bauchmuskulatur besser spüren zu können, rundet man leicht den Rücken. Die besten Resultate erzielen Sie mit vielen Wiederholungen.

