

Frédéric Delavier

# MUSKEL

## Guide



Gezieltes  
Krafttraining  
Anatomie

Scanned

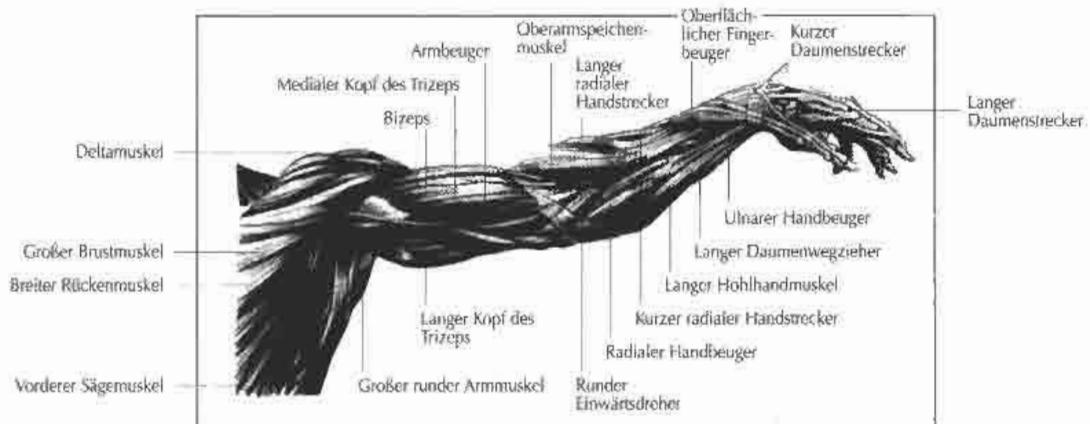
by

Mark Or

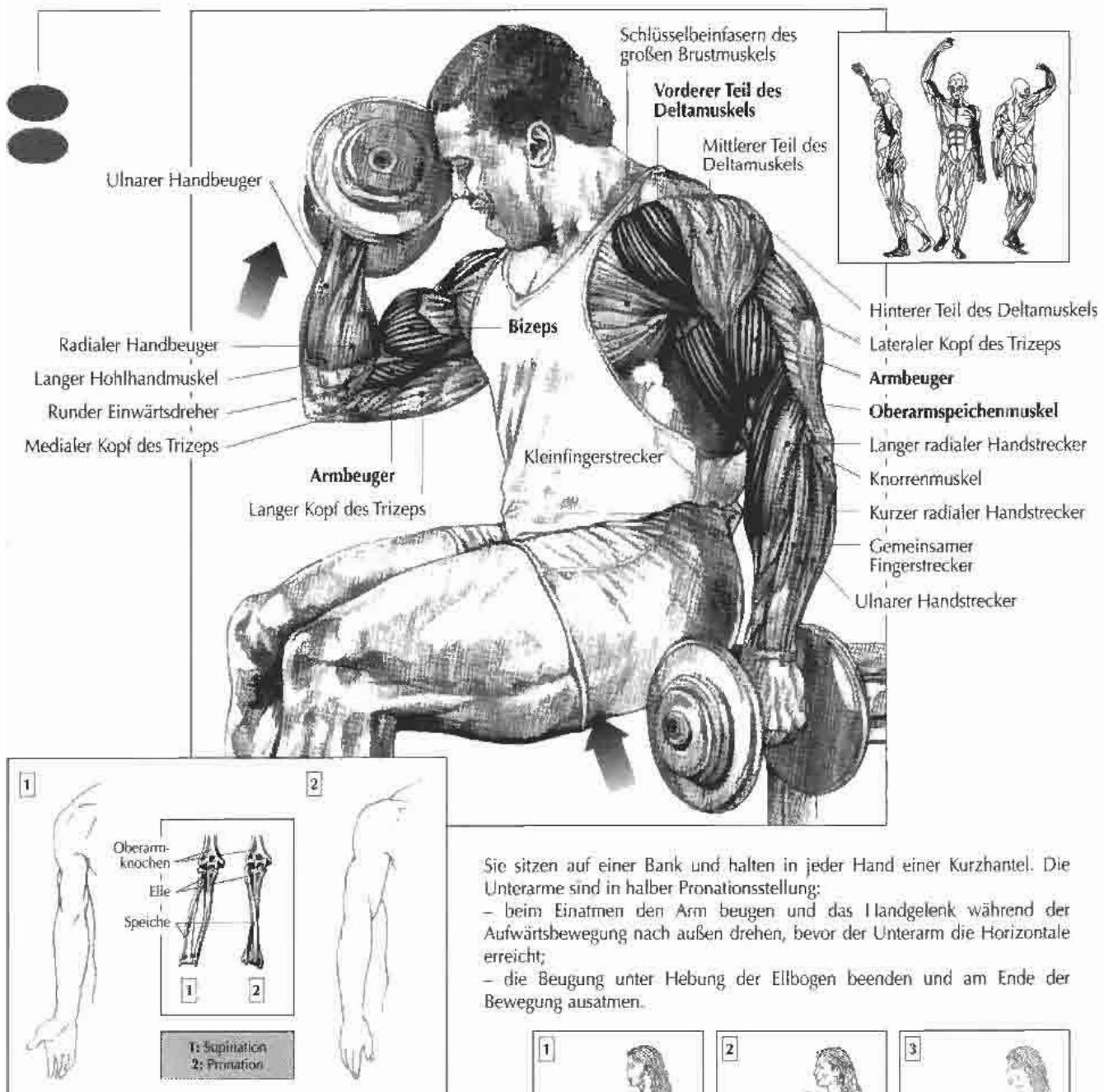
## 1

## 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 proniierten Unterarmen
10. Strecken der Handgelenke mit der Langhantel
11. Beugen der Handgelenke mit der Langhantel
12. Tripezs am hohen Block mit proniierten 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



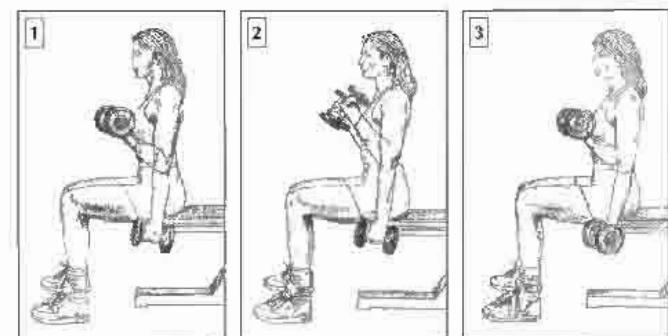
## 1 ABWECHSELNDES BEUGEN DES ARMES MIT HANDGELENKSDREHUNG UND HEBEN DER ELLBOGEN



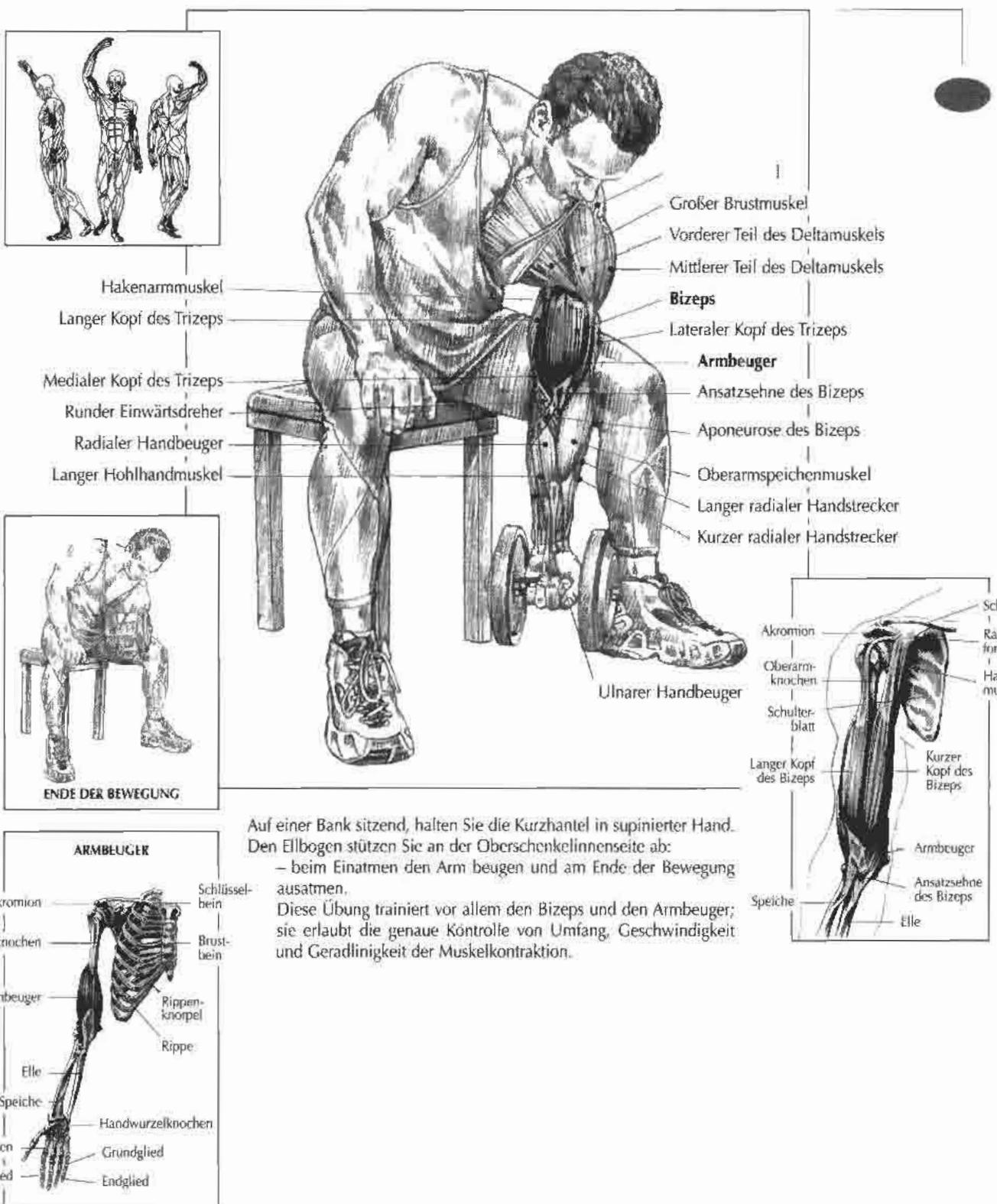
Diese Übung beansprucht den Oberarmspeichenmuskel, den Armbeuger, den Bizeps und den vorderen Teil des Deltamuskels. Der Hakenarmmuskel und die Schlüsselbeinfasern des großen Brustumuskels werden ebenfalls trainiert.

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

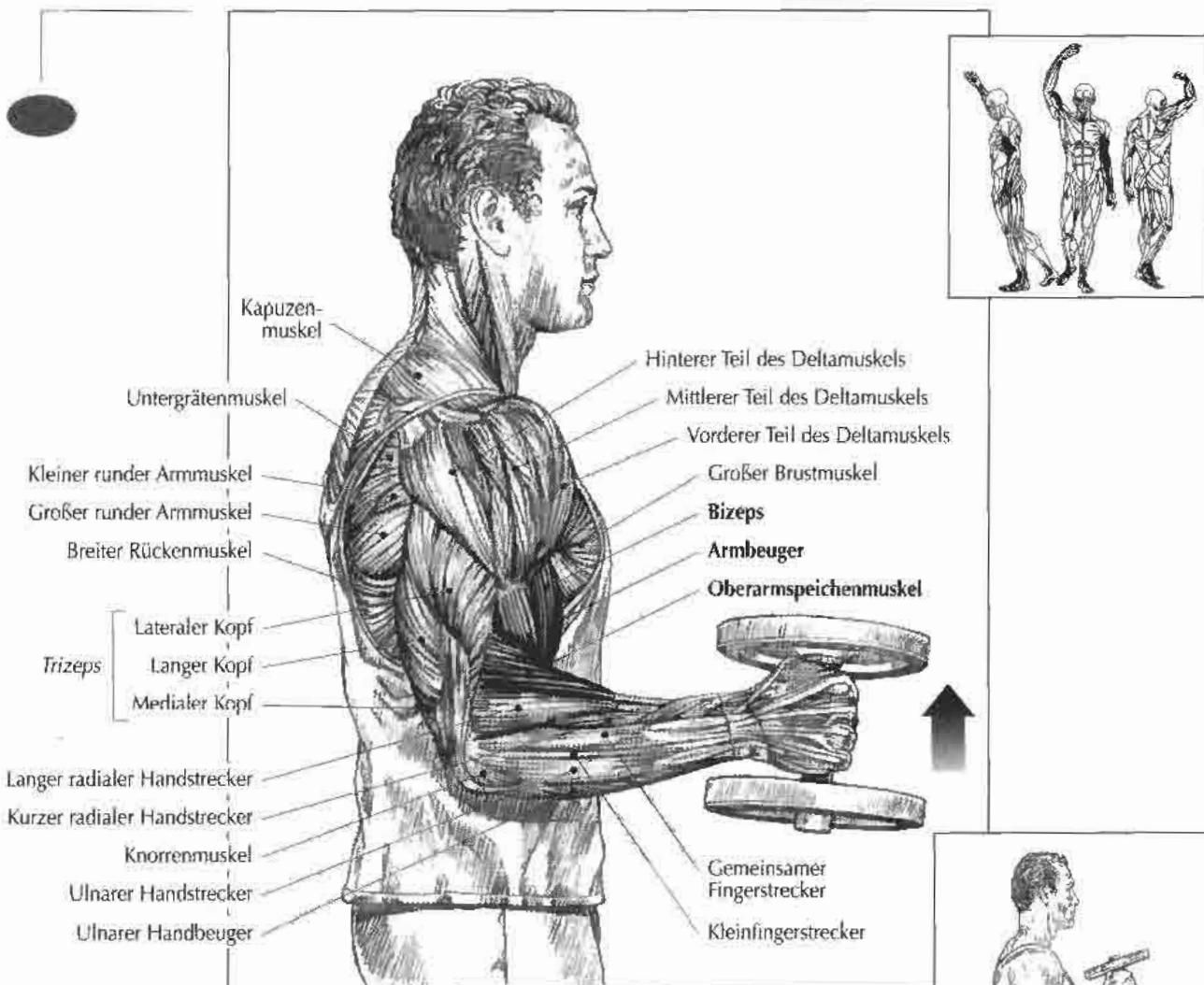
- 1: überwiegende Beanspruchung des Bizeps;
- 2: Oberarmspeichenmuskel wird verstärkt trainiert;
- 3: Bizeps und Armbeuger werden besonders beansprucht.



## **ABWECHSELNDES BEUGEN DES ARMES MIT AUF DEN OBERSCHENKEL GESTÜTZTEM ELLBOGEN**

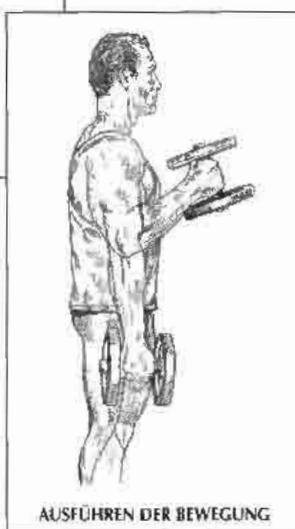


### 3 ABWECHSELNDES BEUGEN DES ARMES MIT DER KURZHANTEL IN »HAMMERHALTUNG«

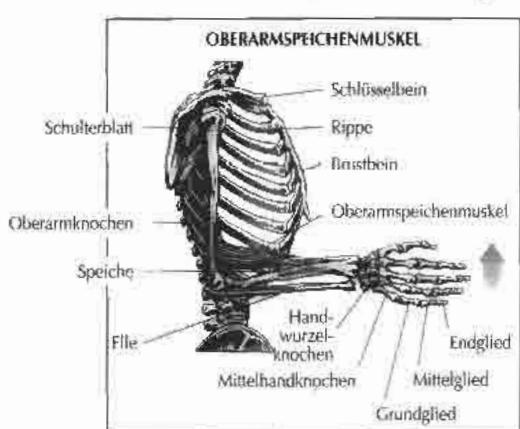


Stehend oder sitzend, den Untercarm in halbpronierter Stellung, halten Sie in jeder Hand eine Hantel:  
– beim Einatmen entweder beide Arme gleichzeitig oder abwechselnd beugen, am Ende der Bewegung ausatmen.

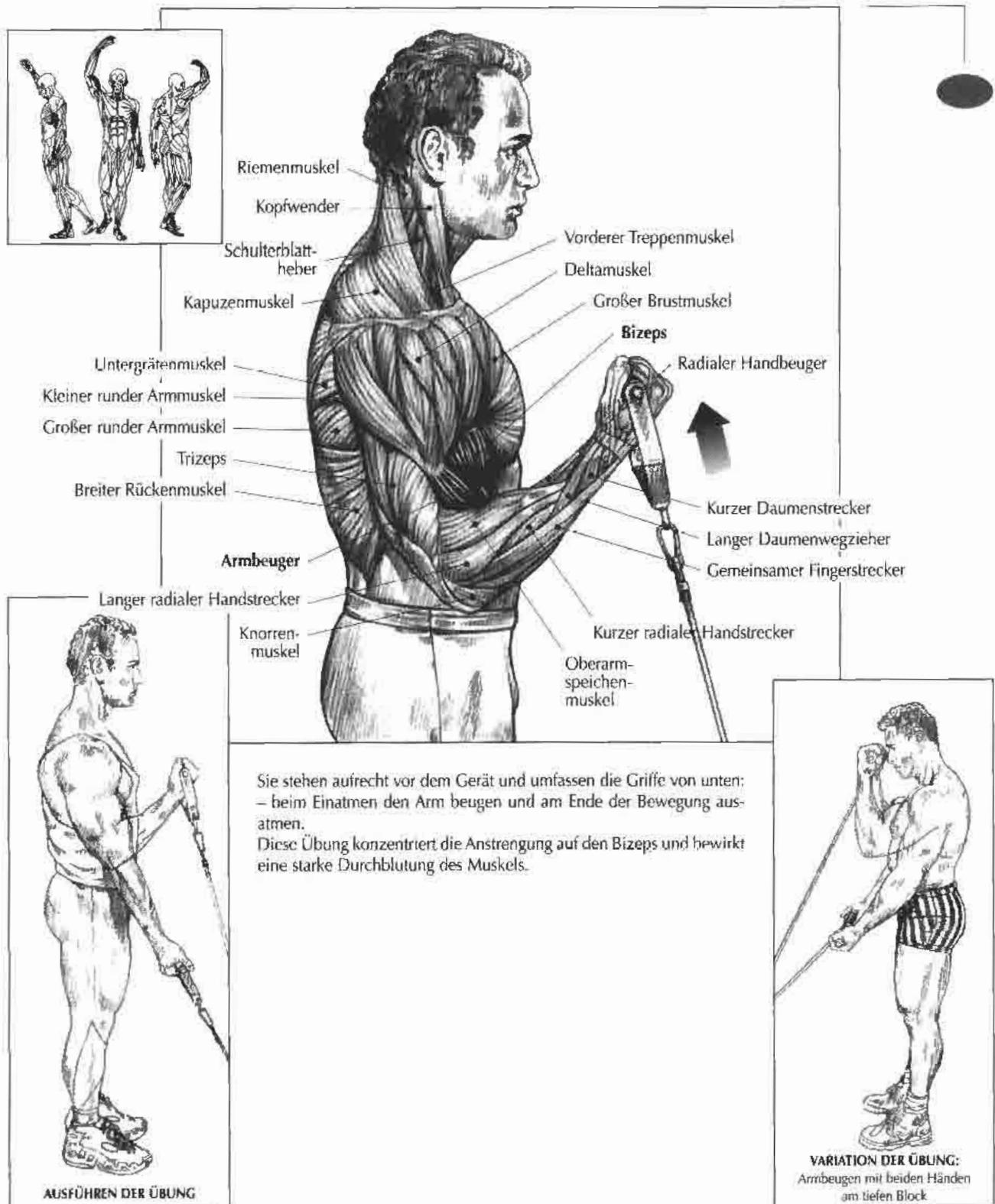
Dies ist die beste Methode zum Aufbau des Oberarmspeichenmuskels. Sie wirkt jedoch auch auf den Bizeps und den Armbeuger sowie in geringerem Ausmaß auf den langen und den kurzen radialen Handstrekker.



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG

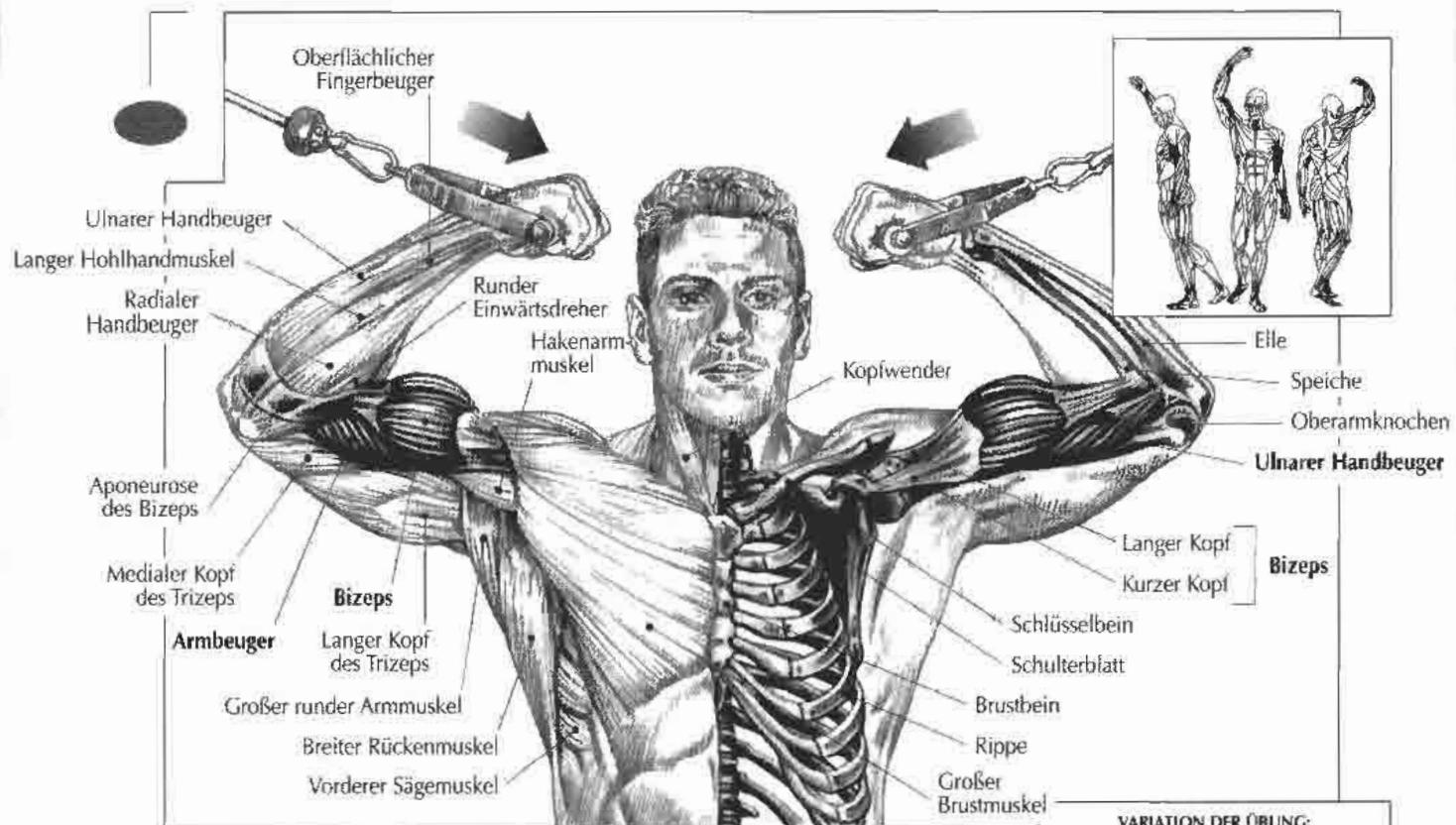


## ABWECHSELNDES ARMBEUGEN AM TIEFEN BLOCK



5

## ARMBEUGEN AM HOHEN BLOCK

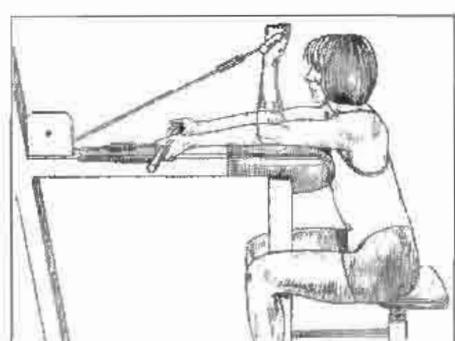


Sie stehen zwischen zwei hohen Blöcken, halten die zur Seite gestreckten Arme waagrecht mit den Handflächen nach oben und umfassen die Haltegriffe:

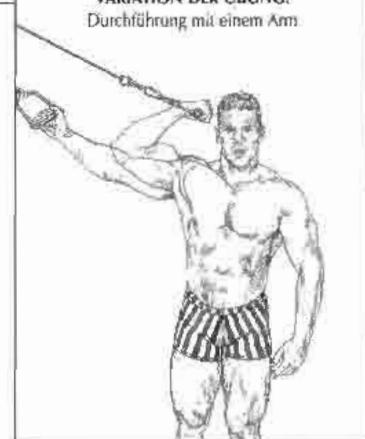
– beim Einatmen die Arme beugen, am Ende der Bewegung ausatmen.

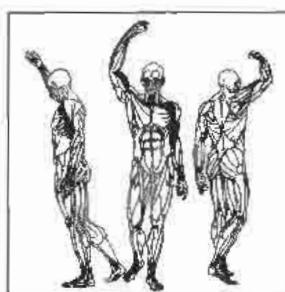
Diese Übung wird häufig am Ende eines Armtrainings gemacht. Sie baut vor allem den Bizeps und vorrangig dessen langen Kopf auf, da dieser bei den Armen in Kreuzeshaltung besonders gestreckt und gespannt ist. Außerdem wird der Armbeuger trainiert.

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.

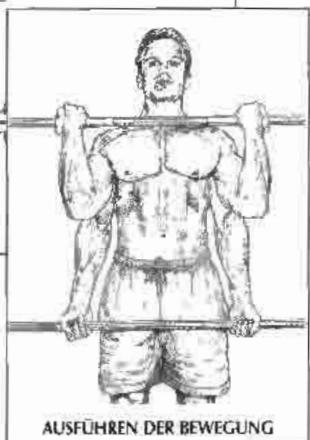
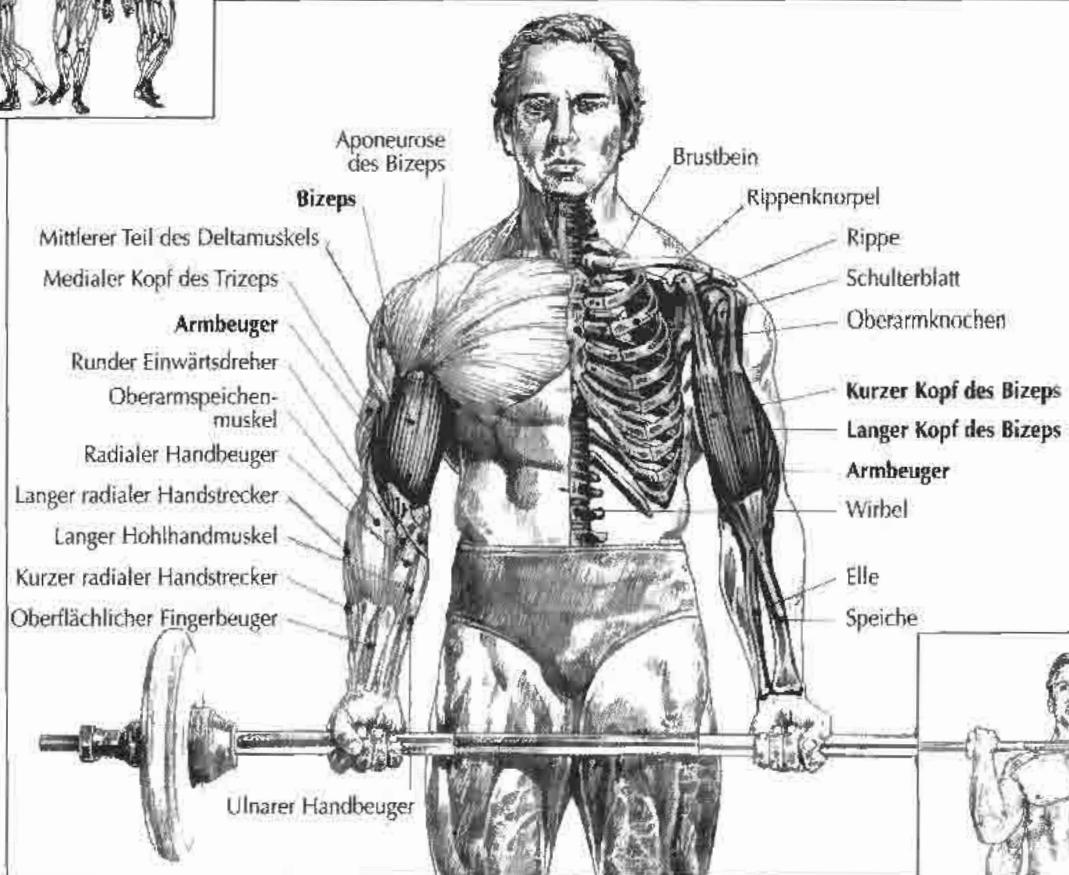


Das Beugen der Arme an diesem Block oder am Bizeps-Gerät ist hervorragend dazu geeignet, eine gute Durchblutung der Beuger zu verspüren.





## ARMBEUGEN MIT DER LANGHANTEL, MIT SUPINIERTEN UNTERARMEN



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.

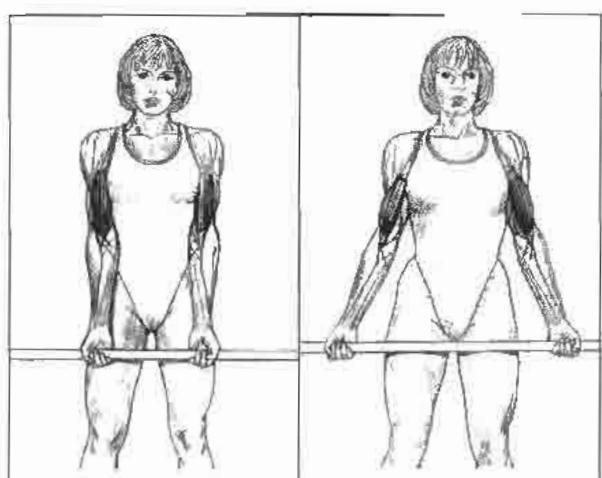
### Variationen:

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.

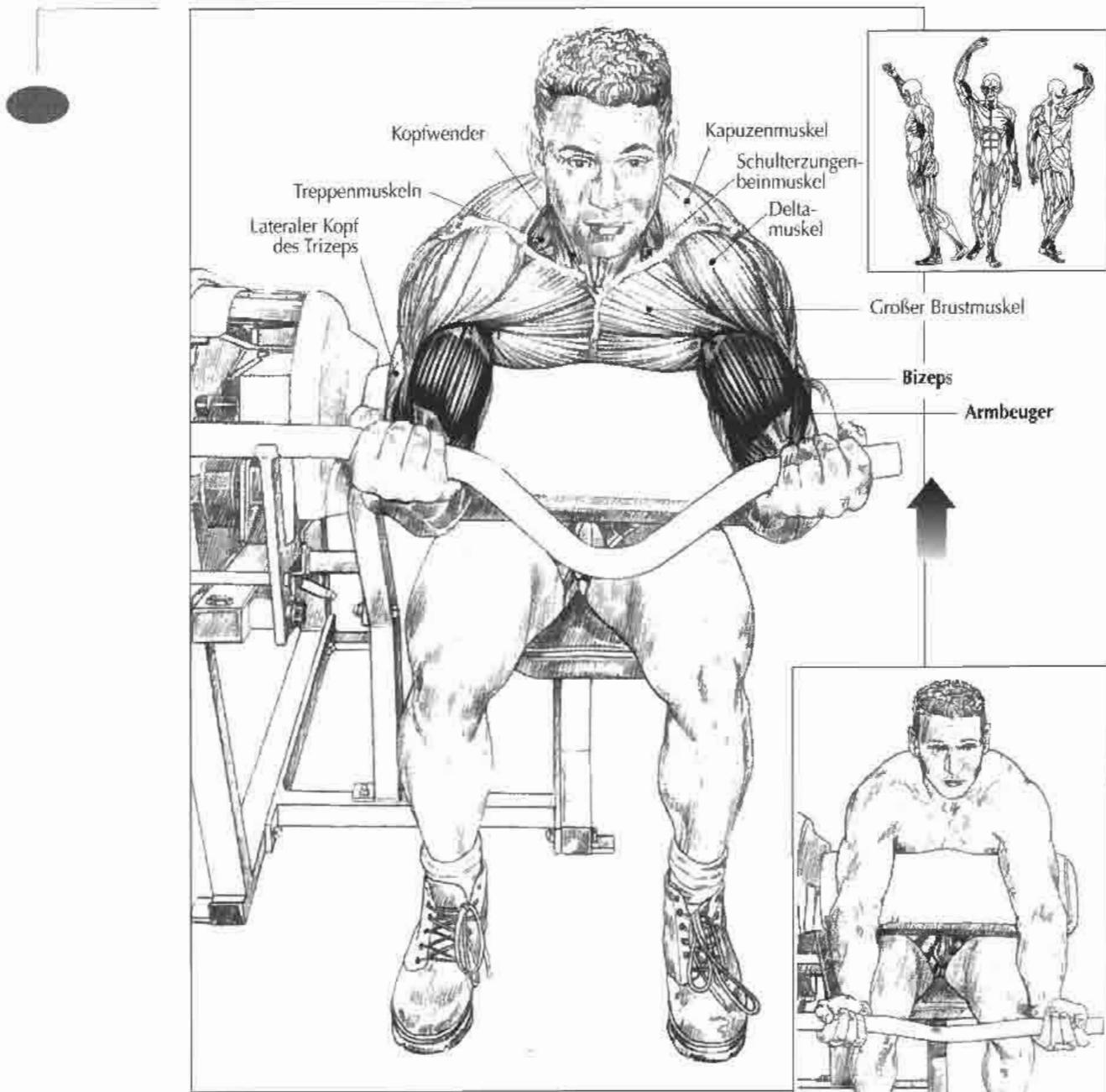


### BEUGEN DES ARMES MIT DER LANGHANTEL

*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:

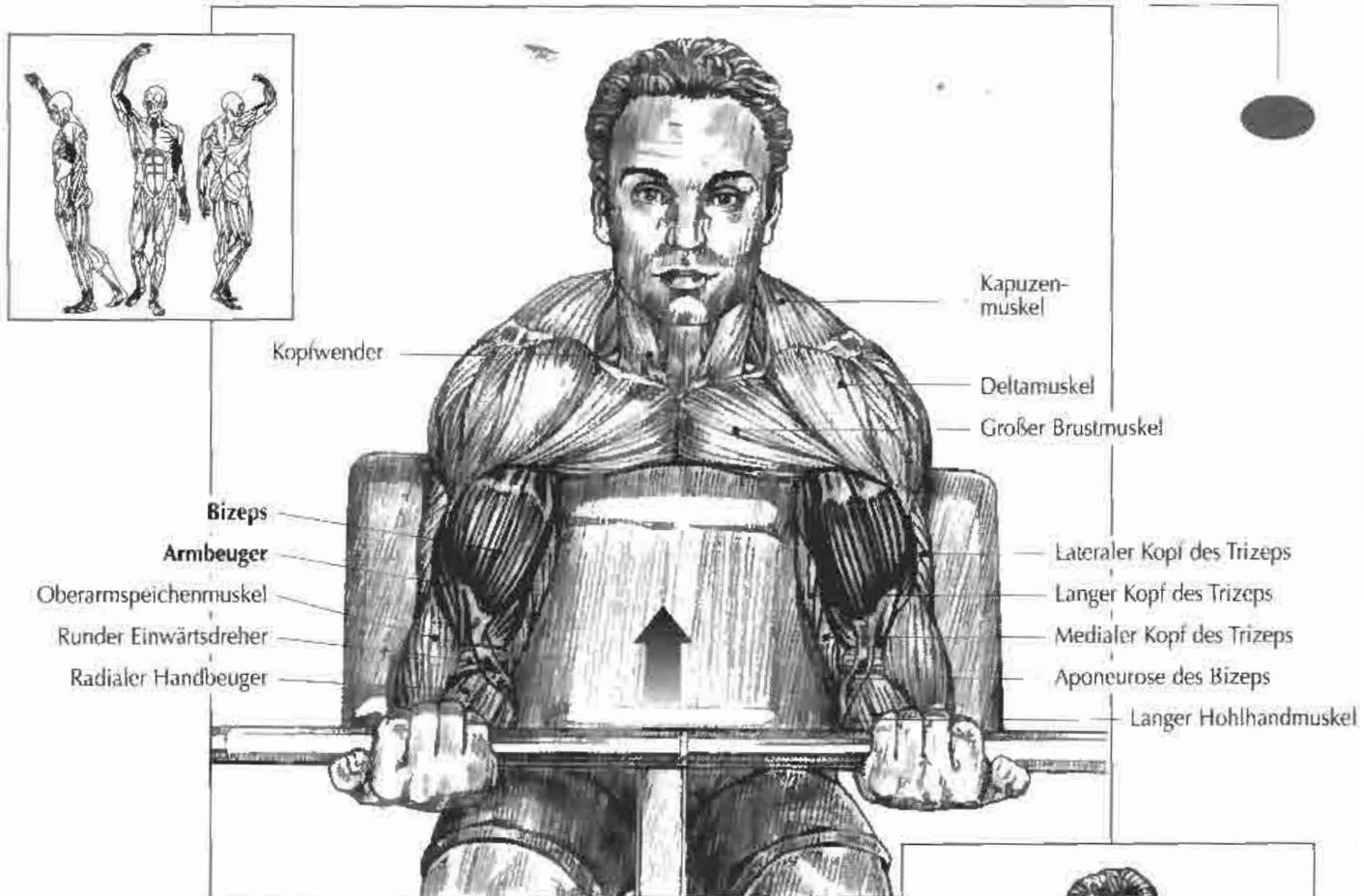
– beim Einatmen die Arme beugen, am Ende der Bewegung ausatmen.

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.

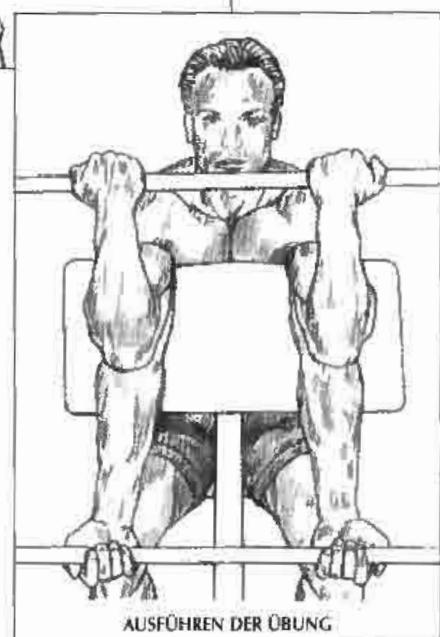
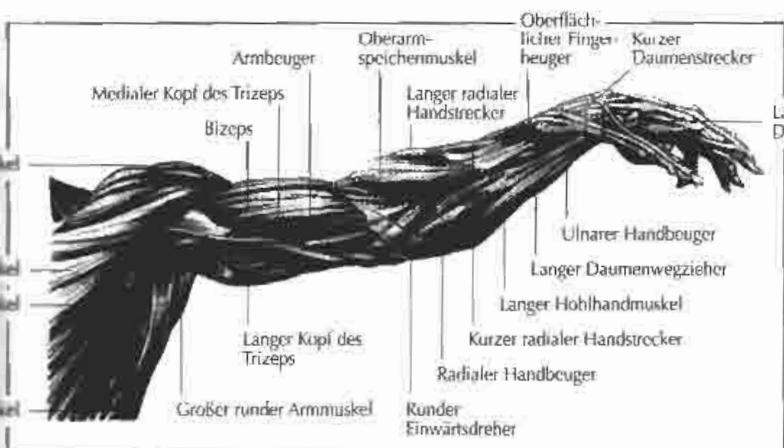


## ARMBEUGEN MIT DER STANGE AUF DER »LARRY SCOTT«-BANK

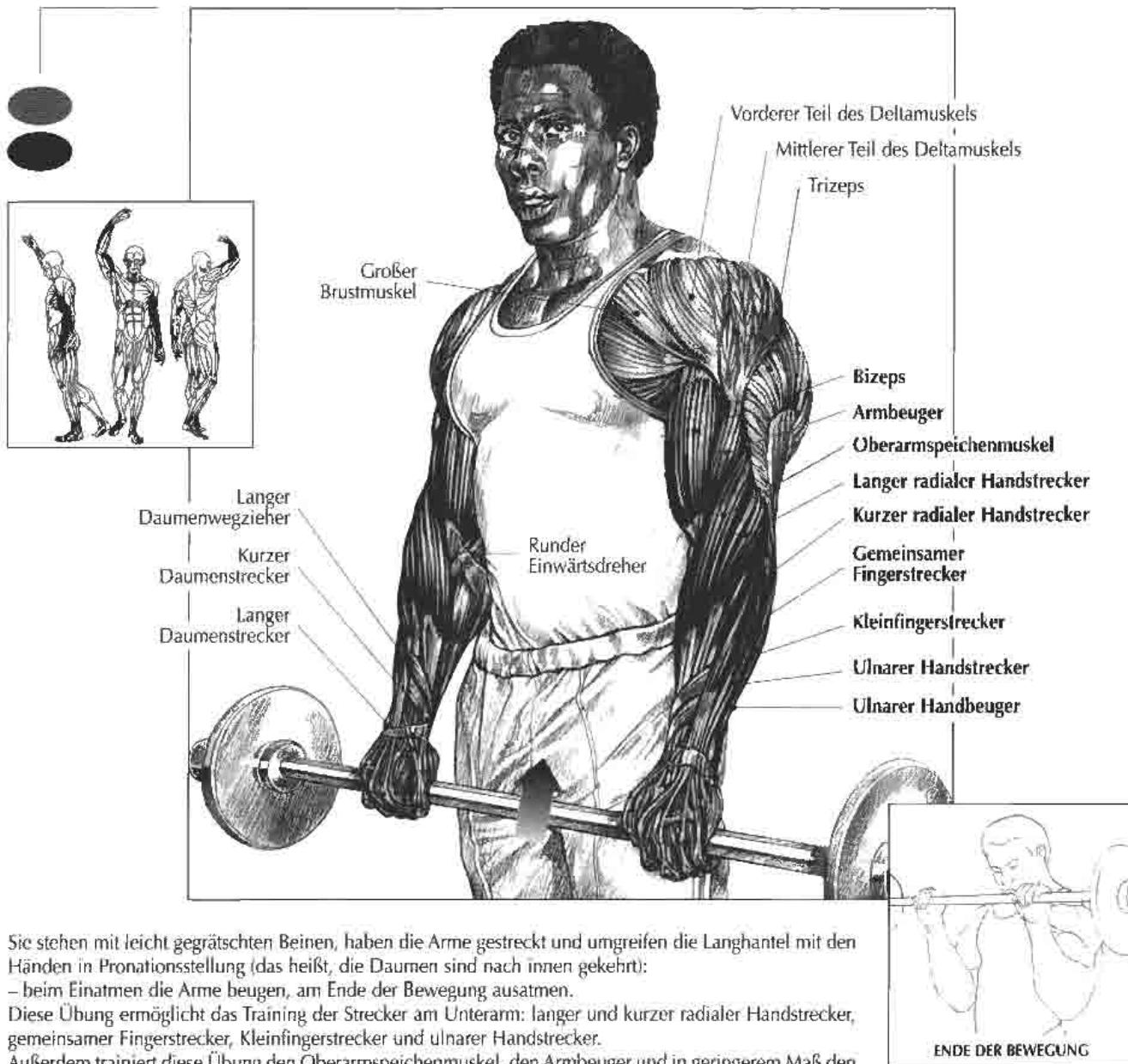


Diese Übung wird im Stehen oder Sitzen ausgeführt:  
– beim Einatmen die Arme beugen, am Ende der Anstrengung ausatmen.  
Dies ist eine der besten Übungen, um den Bizeps isoliert zu trainieren.

**Achtung:** Aufgrund der Schrägstellung des Pultes 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



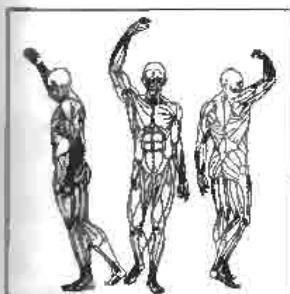
Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, haben die Arme gestreckt und umgreifen die Langhantel mit den Händen in Pronationsstellung (das heißt, die Daumen sind nach innen gekehrt):

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

Diese Übung ermöglicht das Training der Strecken am Unterarm: langer und kurzer radialer Handstrekker, gemeinsamer Fingerstrekker, Kleinfingerstrekker und ulnarer Handstrekker.

Außerdem trainiert diese Übung den Oberarmspeichenmuskel, den Armbeuger und in geringerem Maß den Bizeps.

## STREcken DER HANDGELENKE MIT DER LANGHANTEL 10



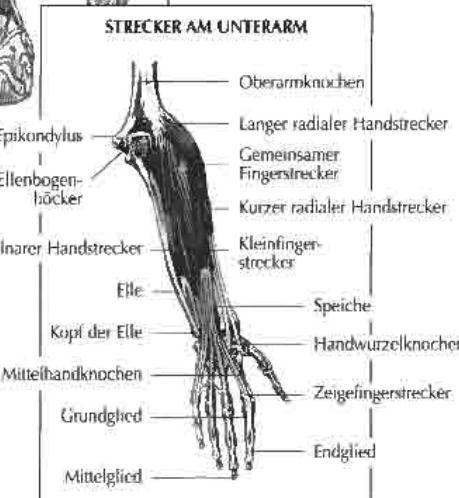
ENDE DER BEWEGUNG

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.

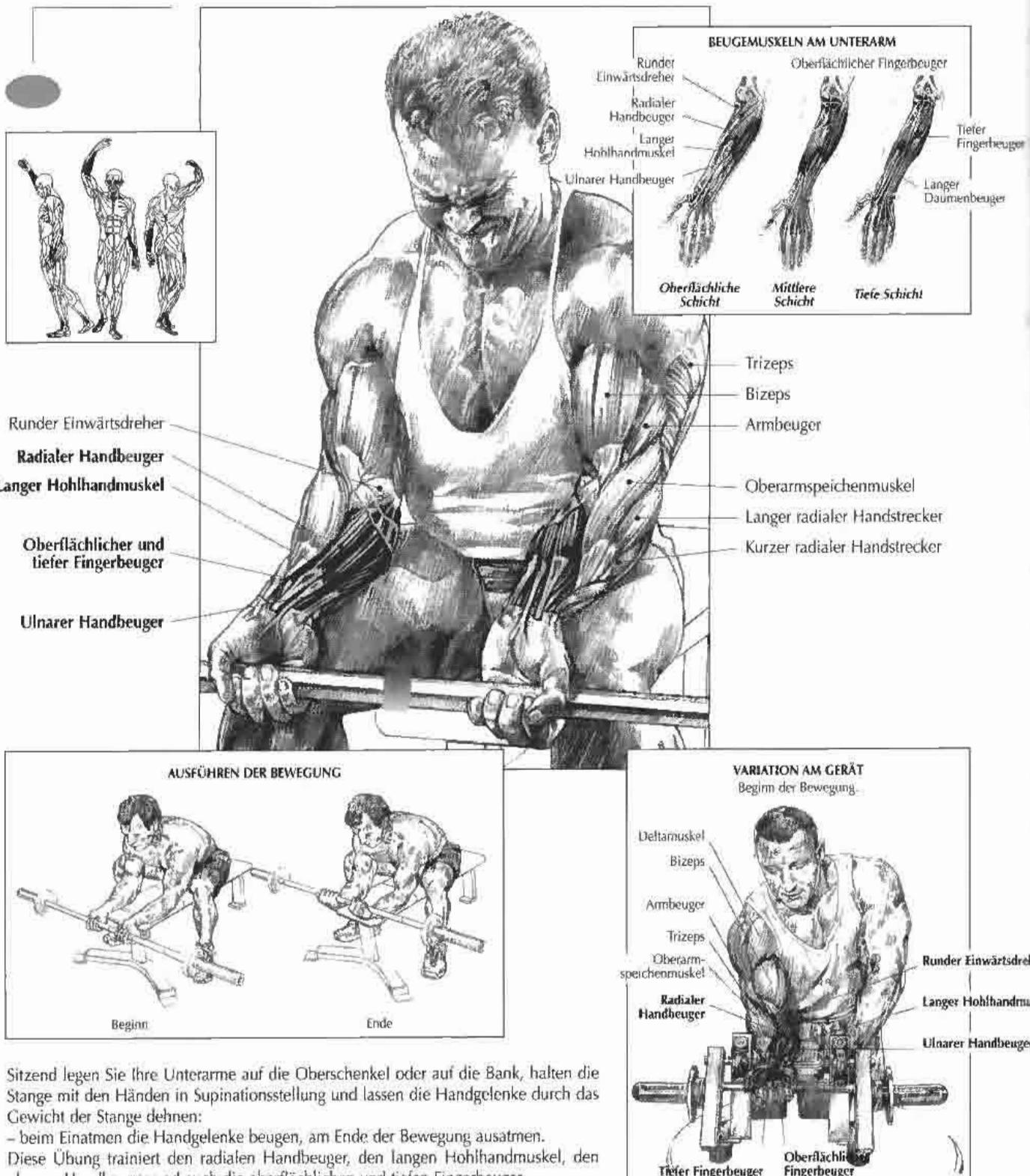
Diese Übung stärkt den langen und kurzen radialen Handstrekker, den gemeinsamen Fingerstrekker, den Kleinfingerstrekker und den ulnaren Handstrekker.

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



## 11

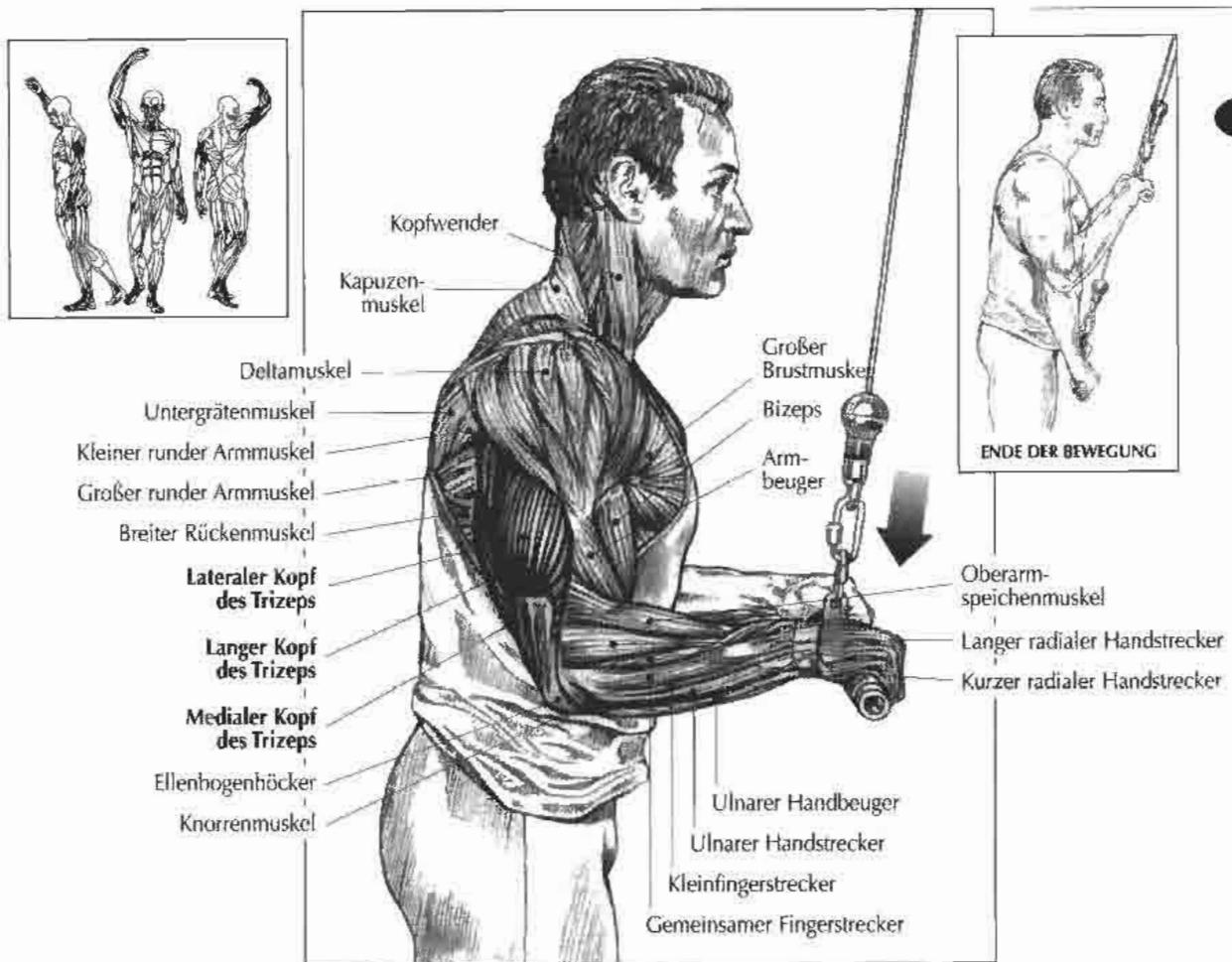
### BEUGEN DER HANDGELENKE MIT DER LANGHANTEL



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.

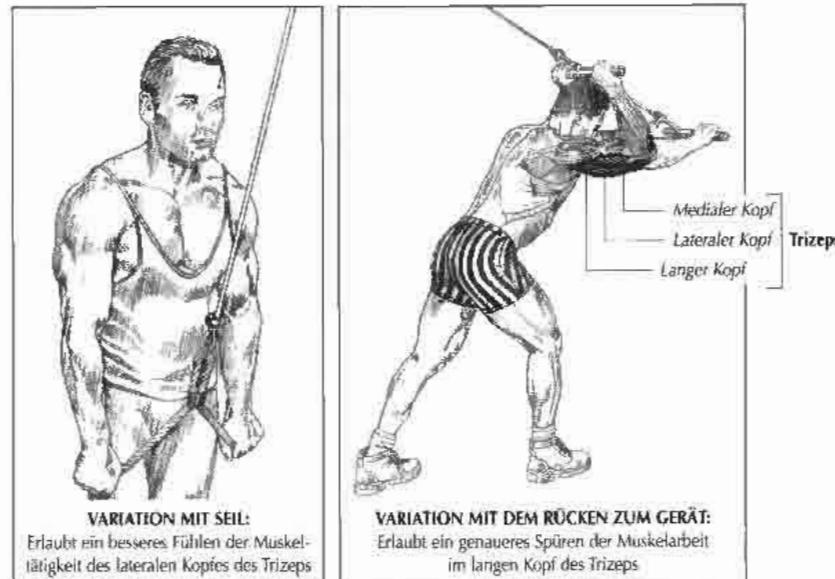
Diese Übung trainiert den Trizeps und den Knorrenmuskel.

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.

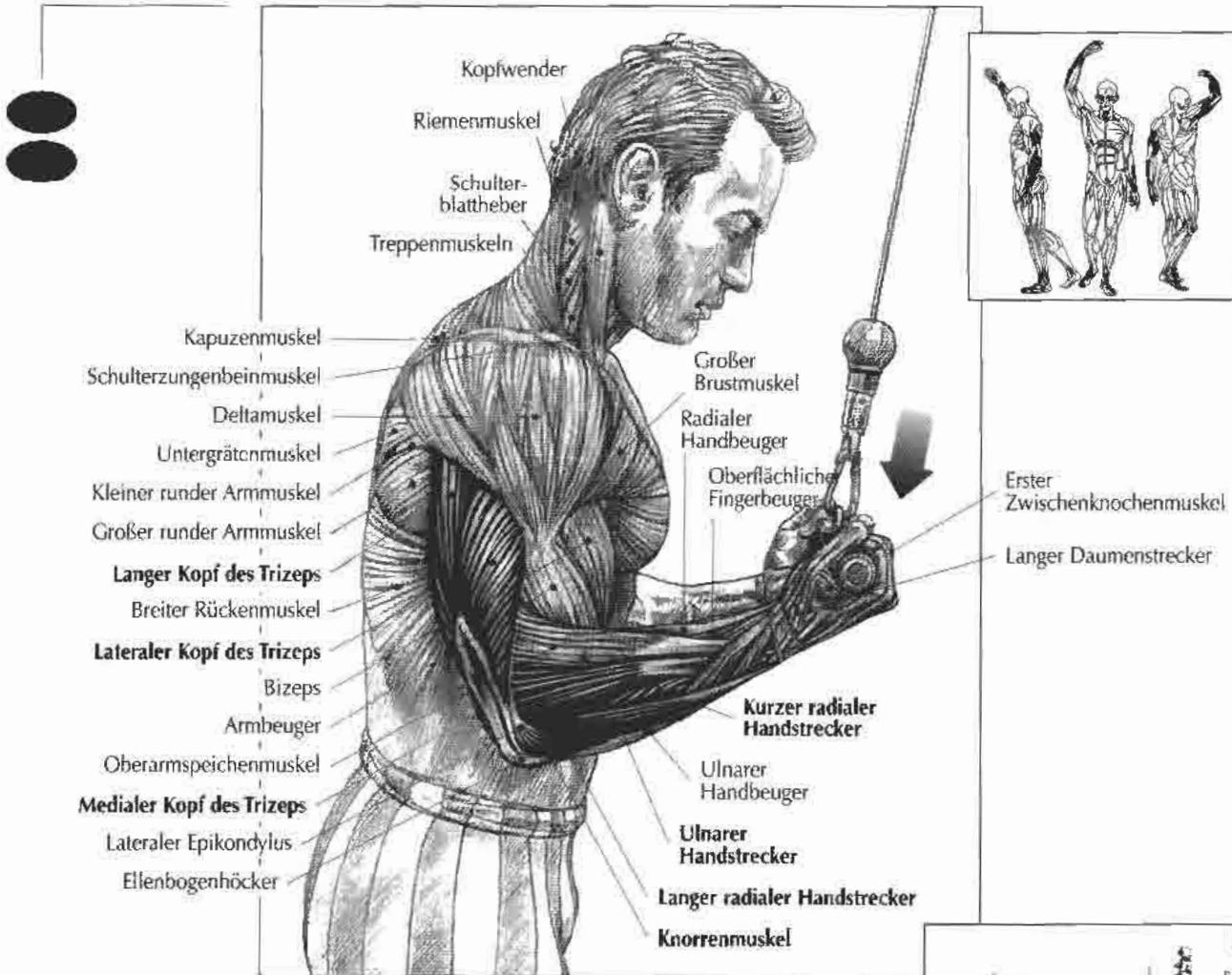
Falls Sie mit größeren Gewichten trainieren, wird empfohlen, den Oberkörper nach vorn zu neigen, um ihn dadurch stabil zu halten.

Mit zehn bis 15 Wiederholungen erzielen Sie das beste Resultat.



## 13

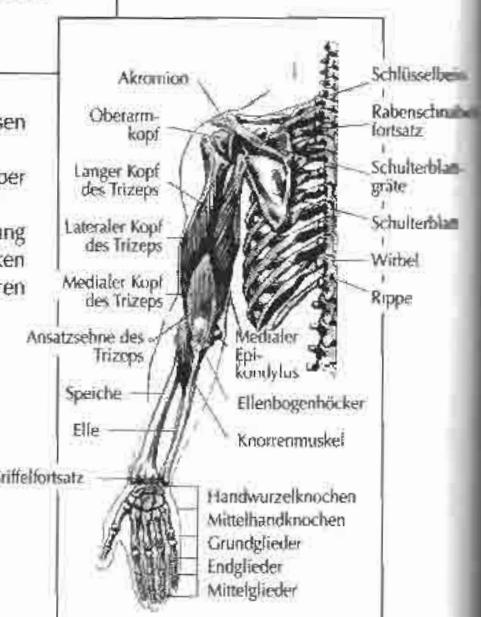
### TRIZEPS AM HOHEN BLOCK MIT SUPINIERTEN UNTERARMEN



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

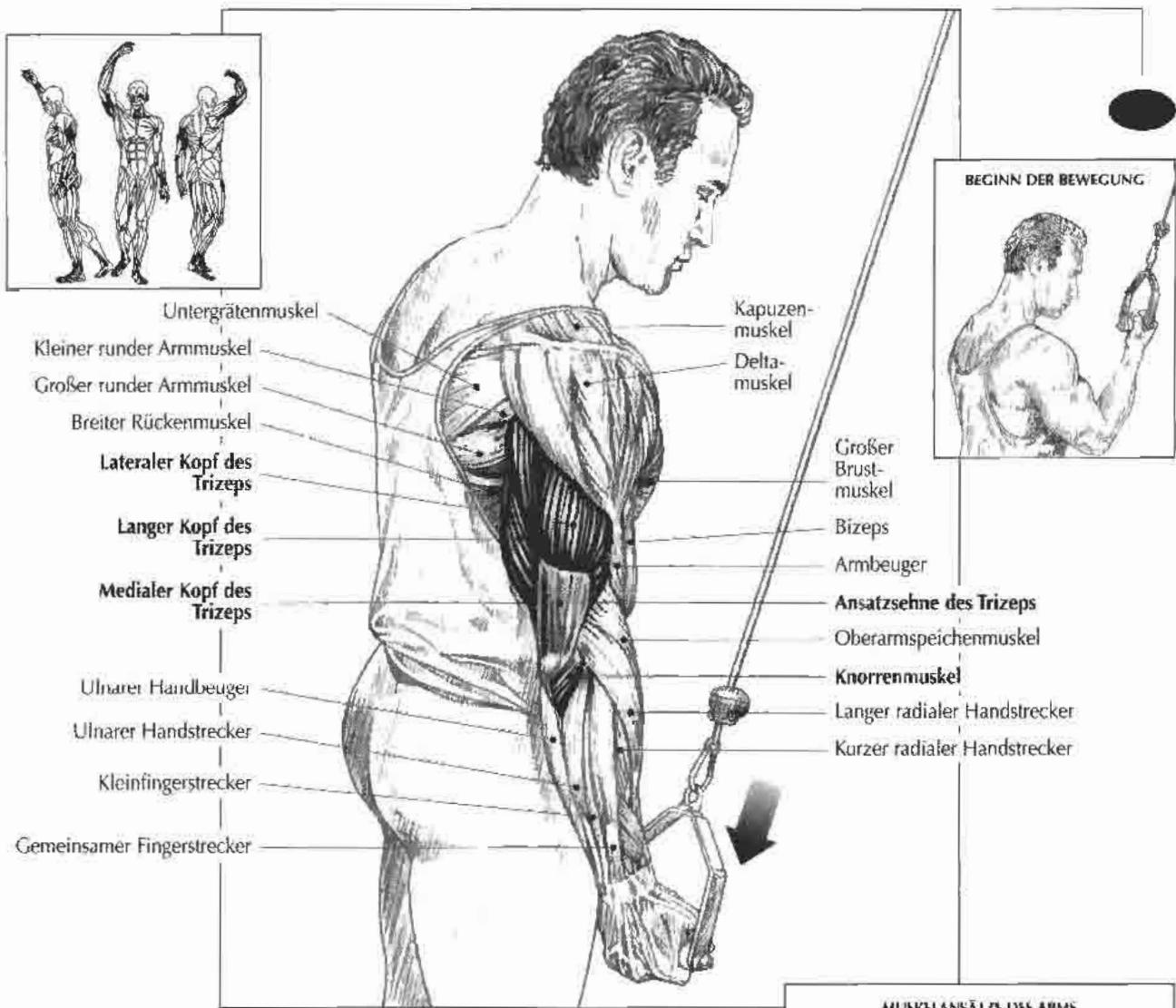
– beim Einatmen die Arme langsam strecken. Wichtig ist, dass die Ellbogen dabei immer am Körper anliegen. Am Ende der Bewegung ausatmen.

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 Handstrekker, gemeinsamer Fingerstrekker und ulnarer Handstrekker) stabilisieren das Handgelenk durch isometrische Kontraktion während der gesamten Bewegung.

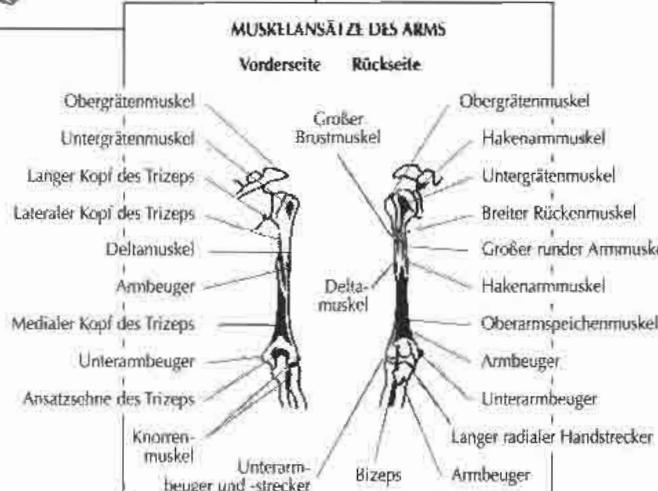


## ABWECHSELNDES STREcken DER ARME AM HOHEN BLOCK MIT SUPINIERTEN UNTERARMEN

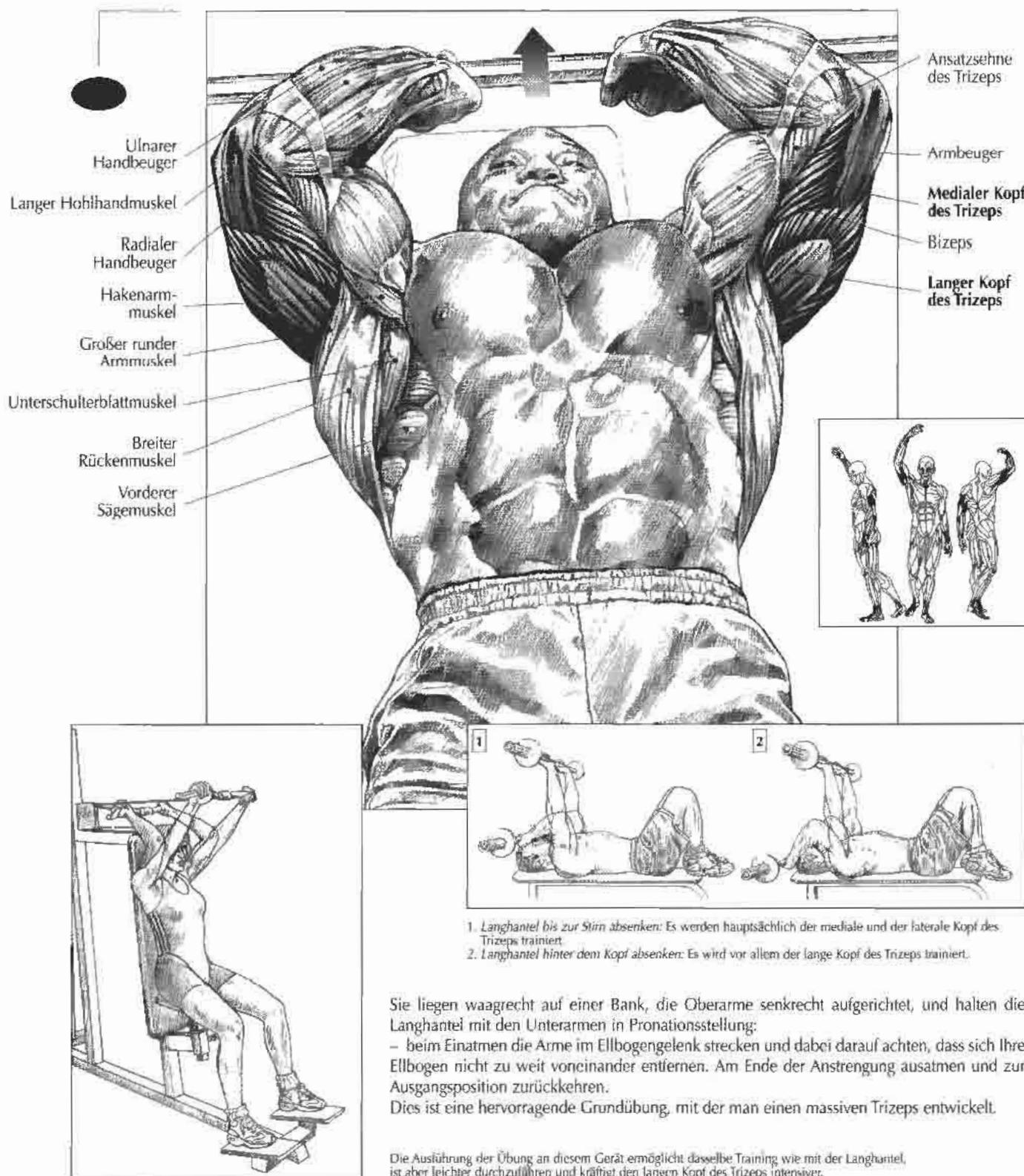
14



Sie stehen vor dem Gerät und halten den Griff von unten:  
– beim Einatmen den Arm strecken und am Ende der Bewegung ausatmen.  
Diese Übung trainiert den Trizeps, vor allem dessen medialen Kopf.

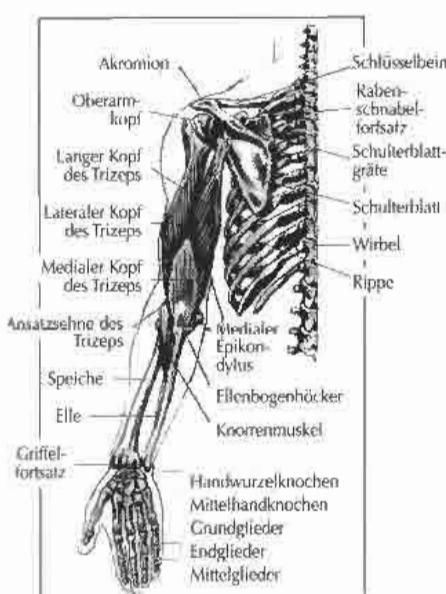
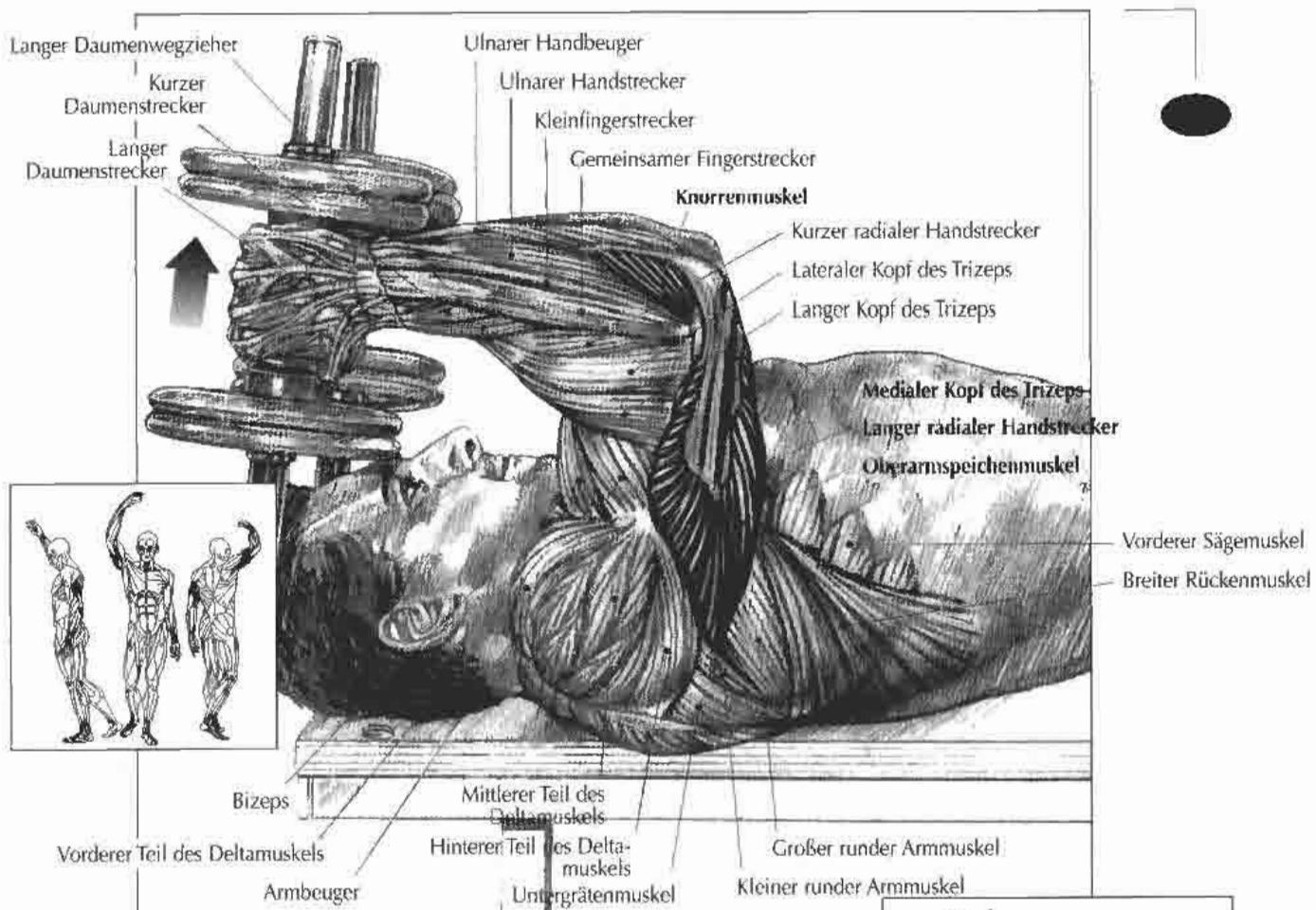


## 15 STRECKEN DER ARME MIT DER LANGHANTEL, AUF EINER BANK LIEGEND



## 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.

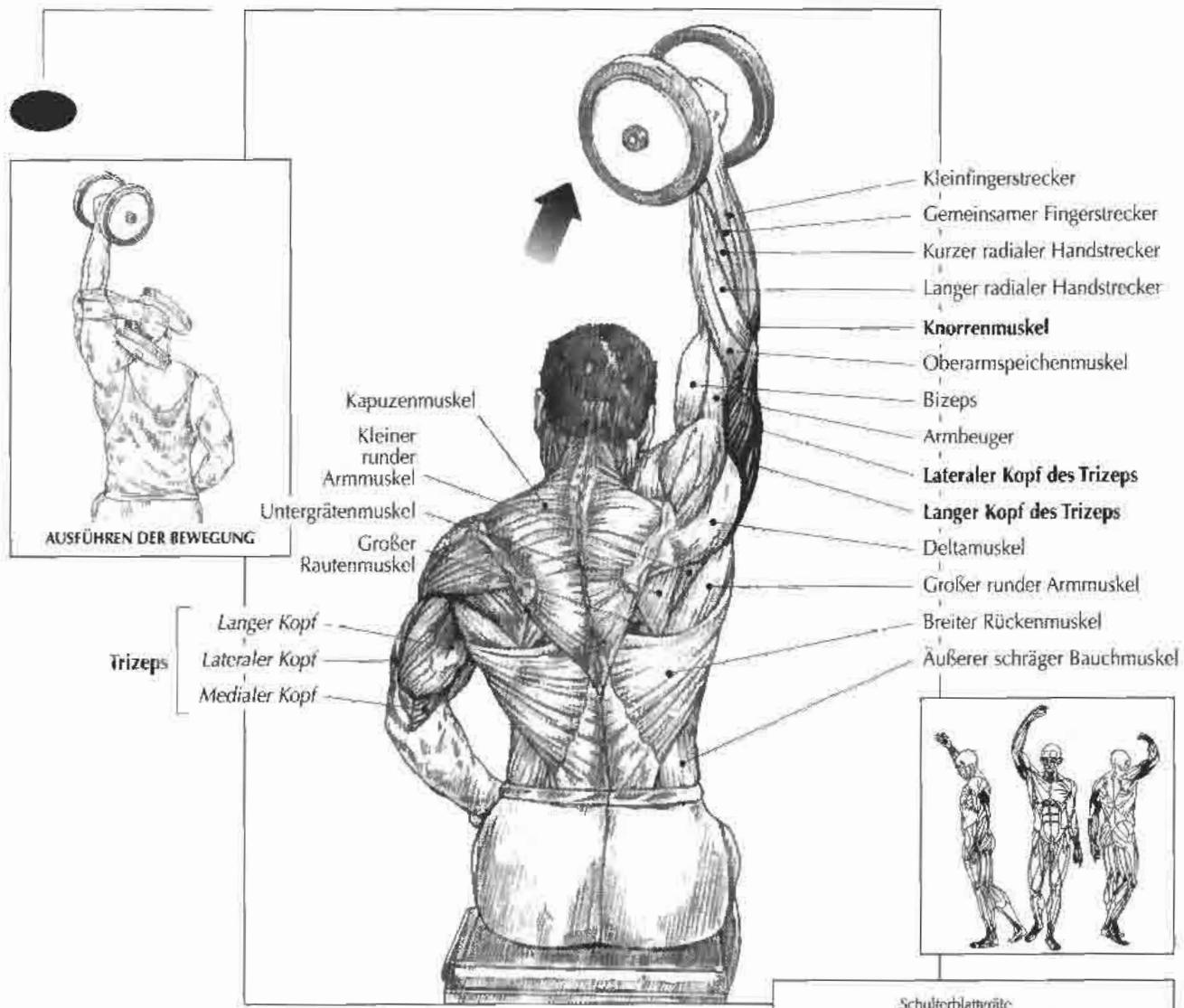
Mit dieser Übung trainiert man die drei Köpfe des Trizeps in gleicher Weise.



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG

## 17

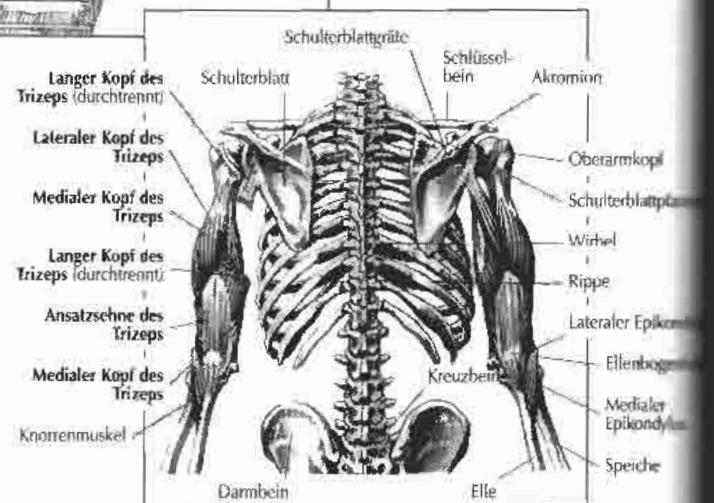
## ABWECHSELNDES STRECKEN DER ARME MIT DER KURZHANTEL



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

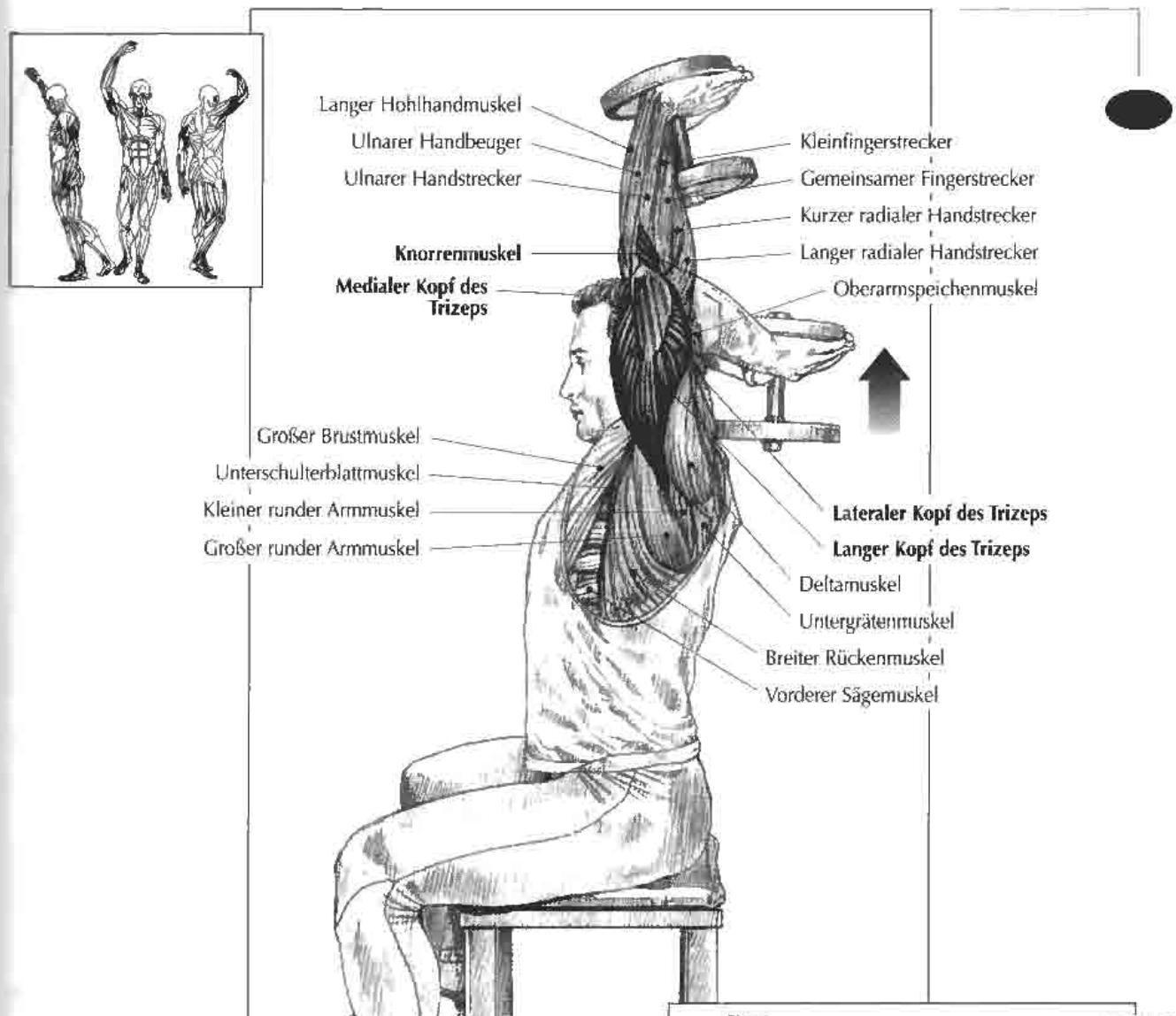
- beim Einatmen den Arm langsam beugen und die Hantel hinter den Nacken führen. Den Arm wieder strecken und am Ende der Bewegung ausatmen.

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



## 18

### STRECKEN DER ARME MIT EINER EINZIGEN KURZHANTEL IM SITZEN

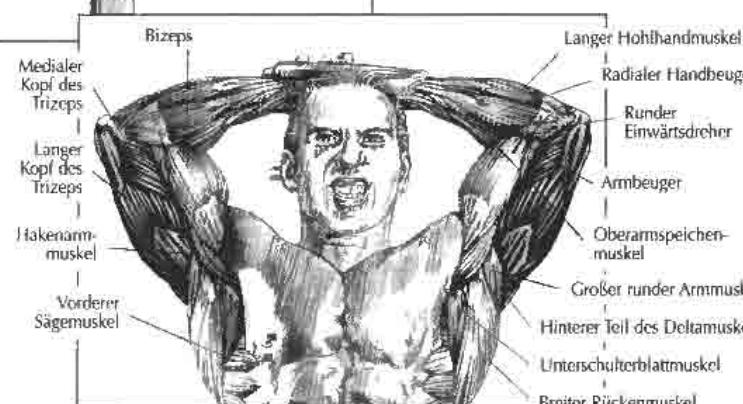


Sie sitzen und halten eine Hantel mit beiden Händen hinter dem Nacken:

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

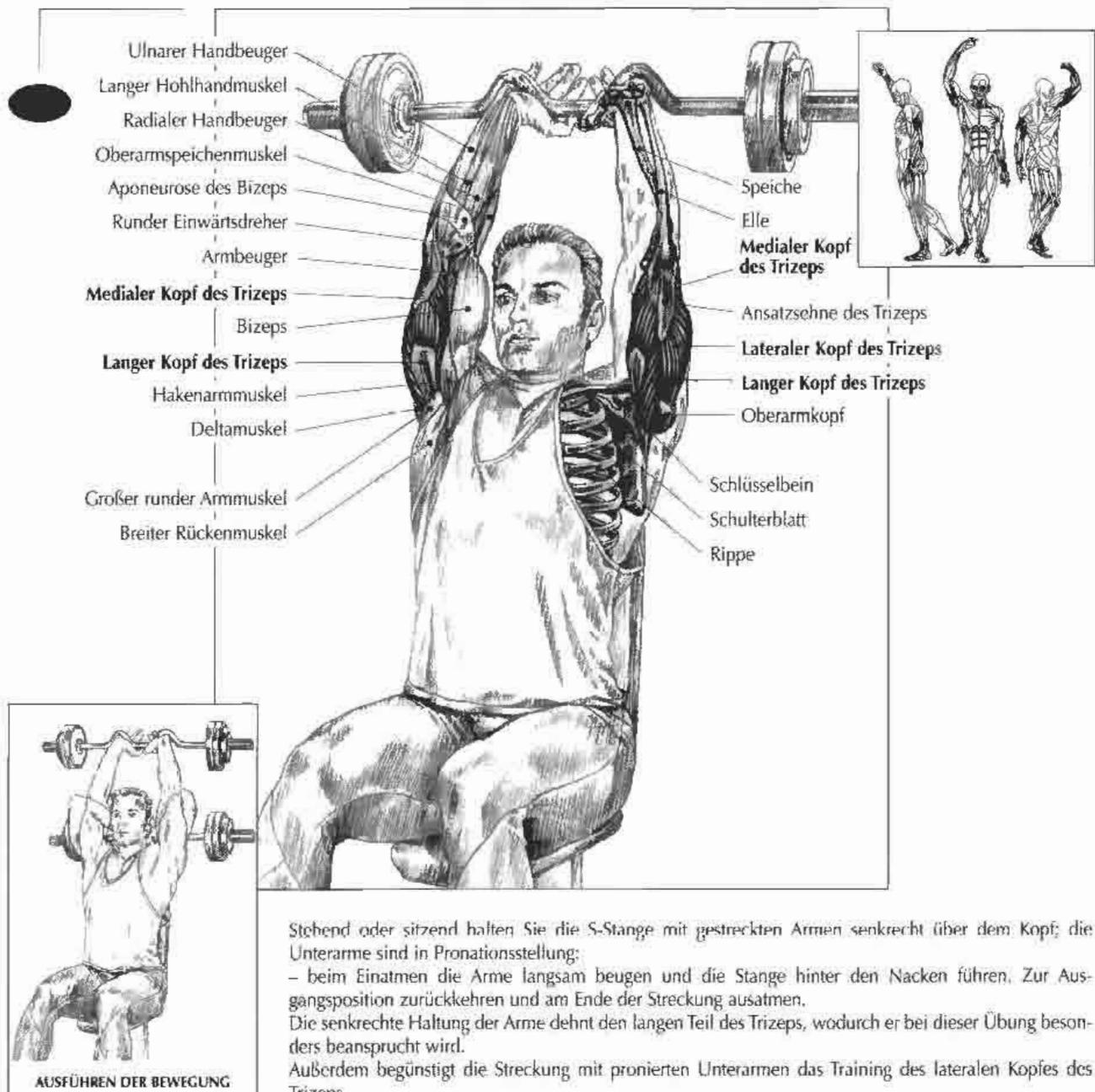
Die vertikale Position des Armes dehnt besonders den langen Kopf des Trizeps, wodurch er bei dieser Übung gut trainiert wird.

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



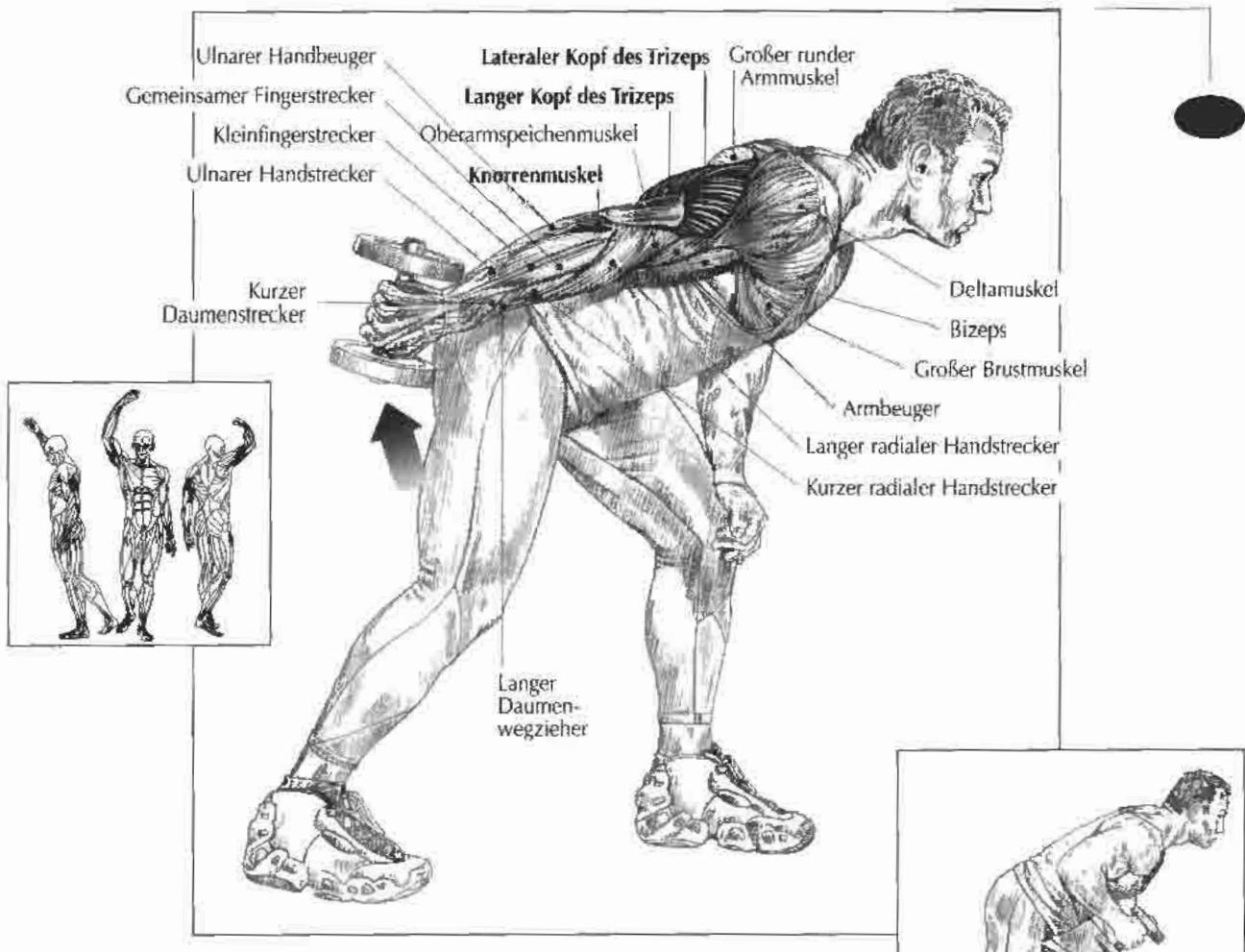
Stehend oder sitzend halten Sie die S-Stange mit gestreckten Armen senkrecht über dem Kopf; die Unterarme sind in Pronationsstellung:

– 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 KURZHANTEL, OBERKÖRPER NACH VORN GEBEUGT 20

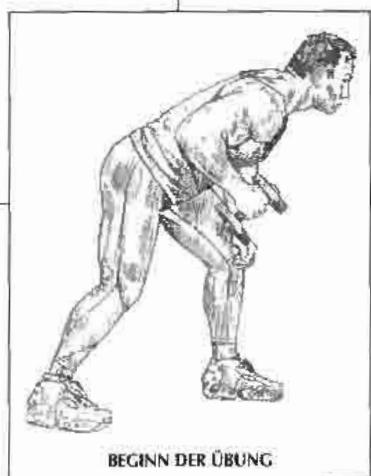


Sie stehen mit leicht gebeugten Knien, der Oberkörper ist nach vorn geneigt. Der Rücken bleibt dabei gerade. Der Oberarm liegt dem Körper an, der Ellbogen ist gebeugt:

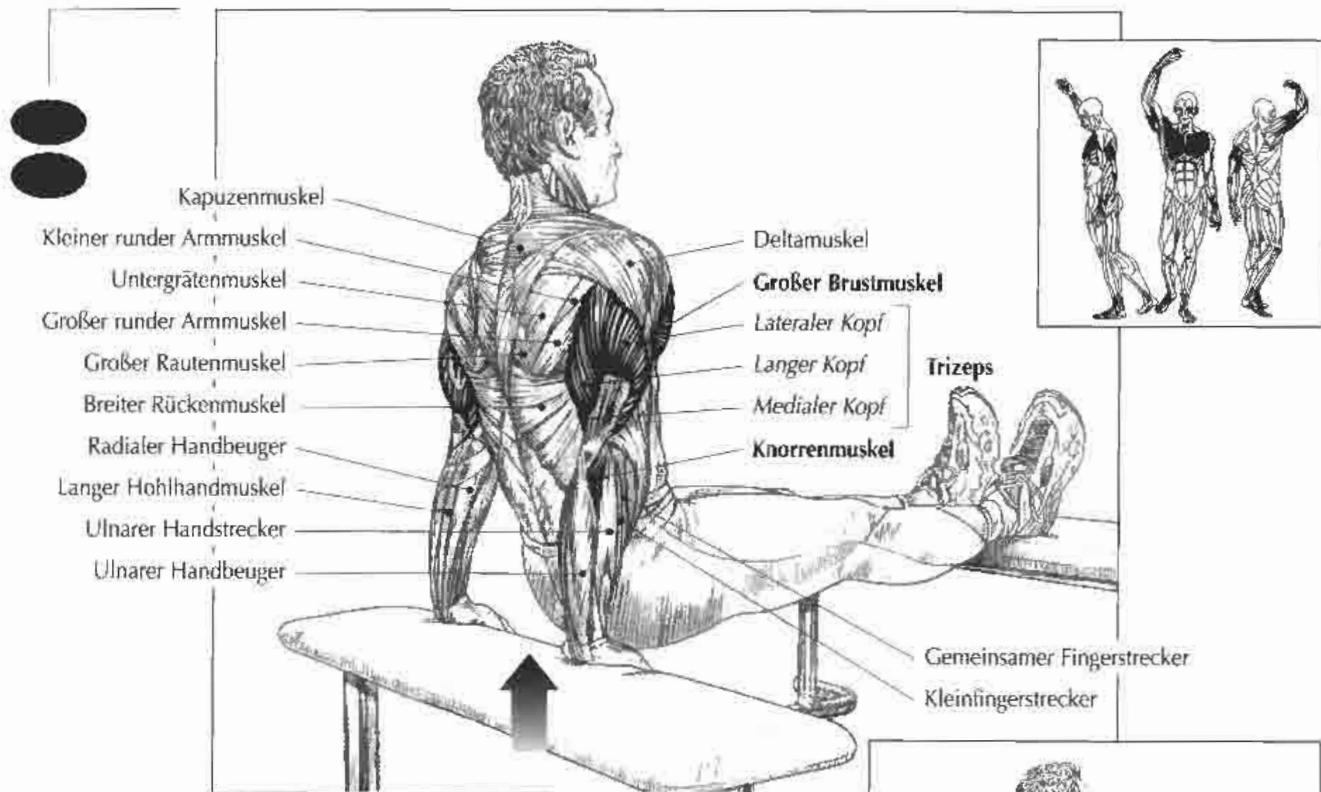
– beim Einatmen den Arm strecken. Am Ende der Bewegung ausatmen.

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.

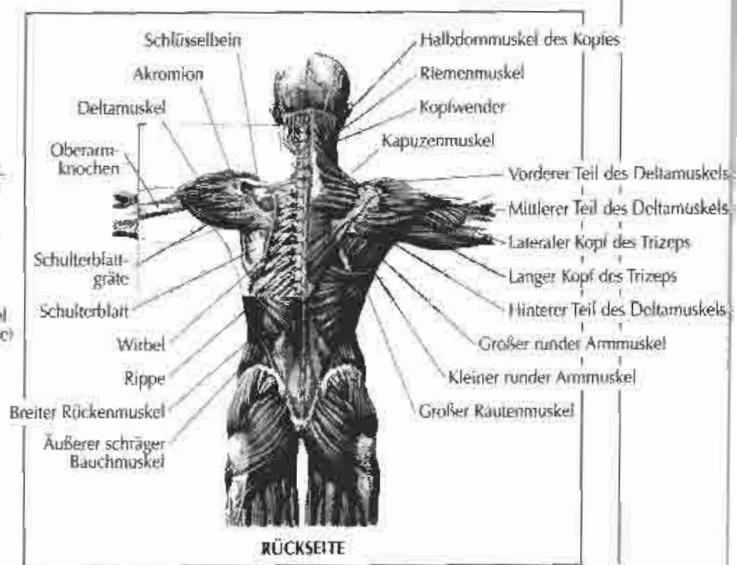
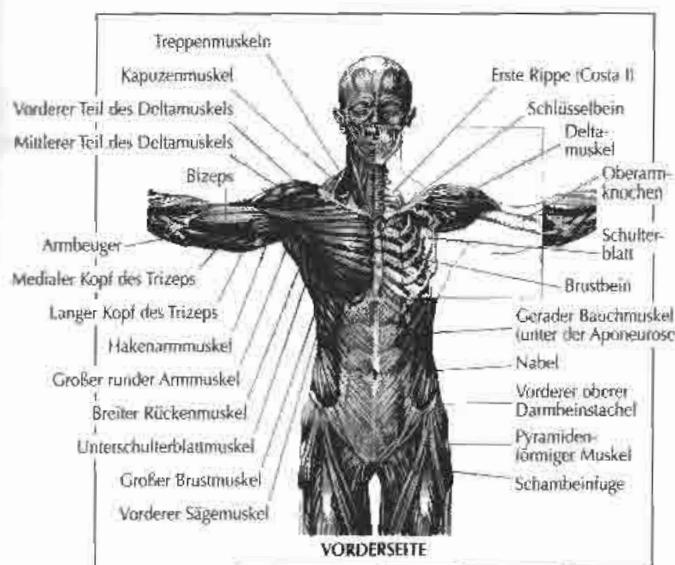
Diese Übung trainiert den Trizeps, die Brustumskeln und den vorderen Teil des Deltamuskels.

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



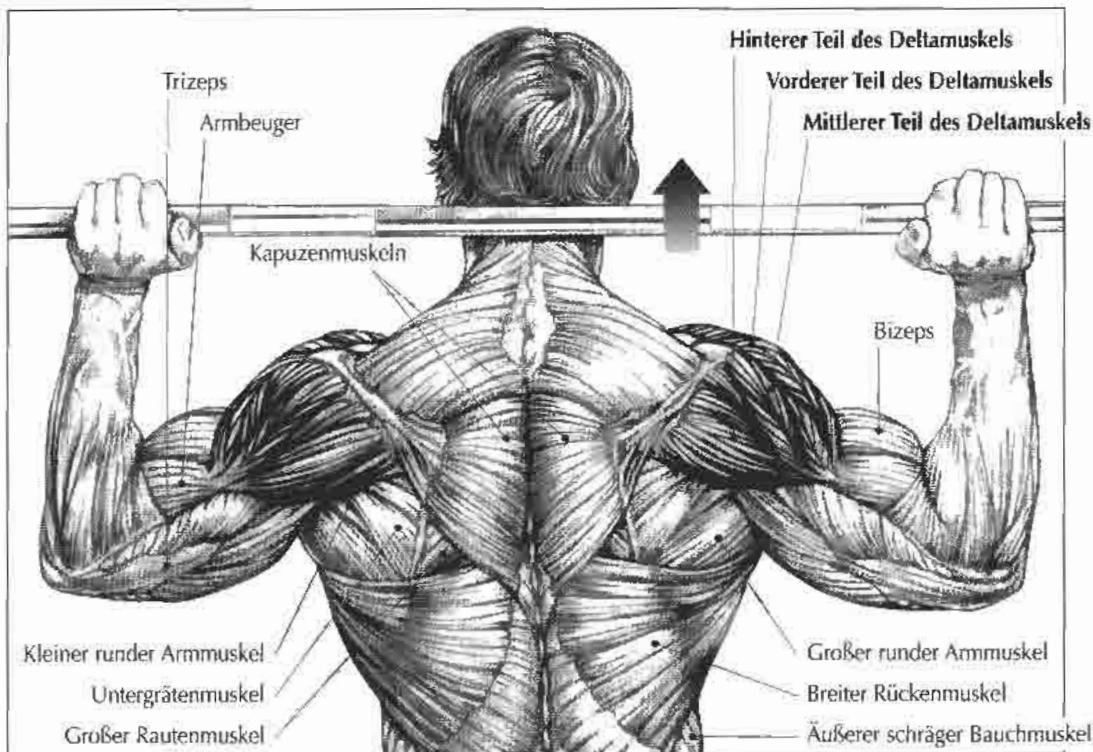
## 2 DIE SCHULTERN

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.

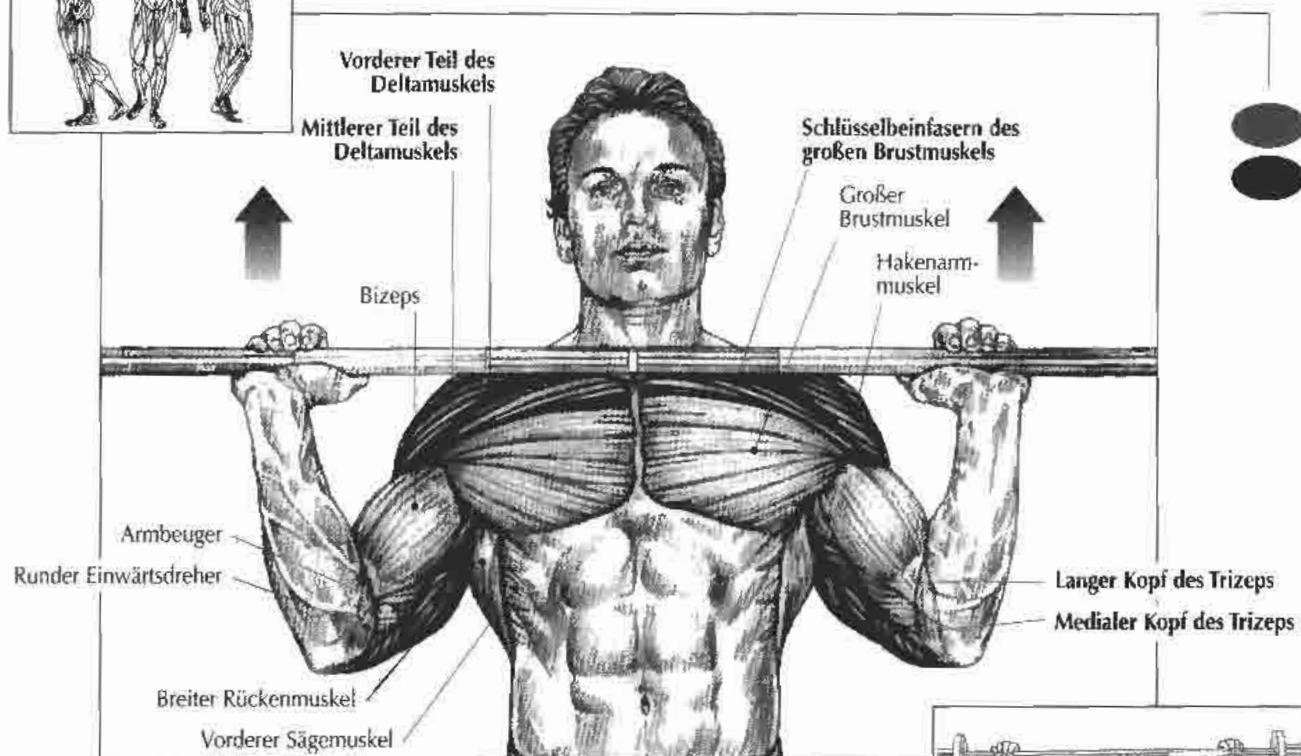
Diese Bewegung kann auch stehend oder an einem Gerät mit Führungsschiene ausgeführt werden.

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 2



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG

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.

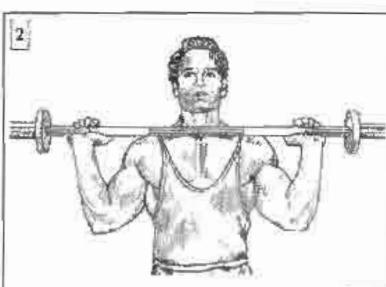
Diese Grundübung trainiert hauptsächlich:

- 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.

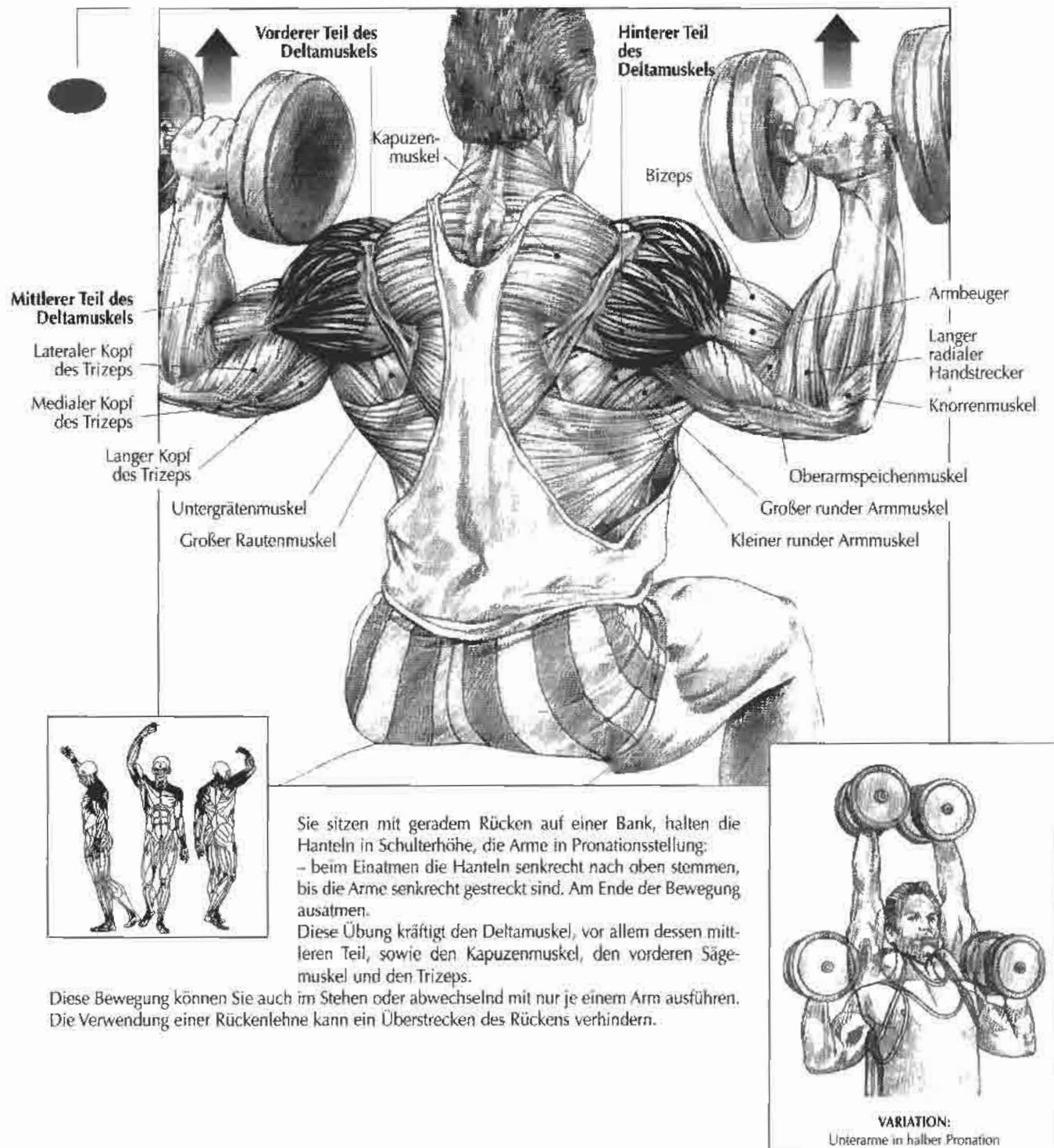
Es gibt eine Vielzahl von Geräten, mit oder ohne Führungsschiene, mit denen man diese Bewegung ausführen kann, ohne besonders auf die Haltung achten zu müssen, und an denen vorgegeben ist, welcher Teil des Deltamuskels beansprucht wird.



**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.

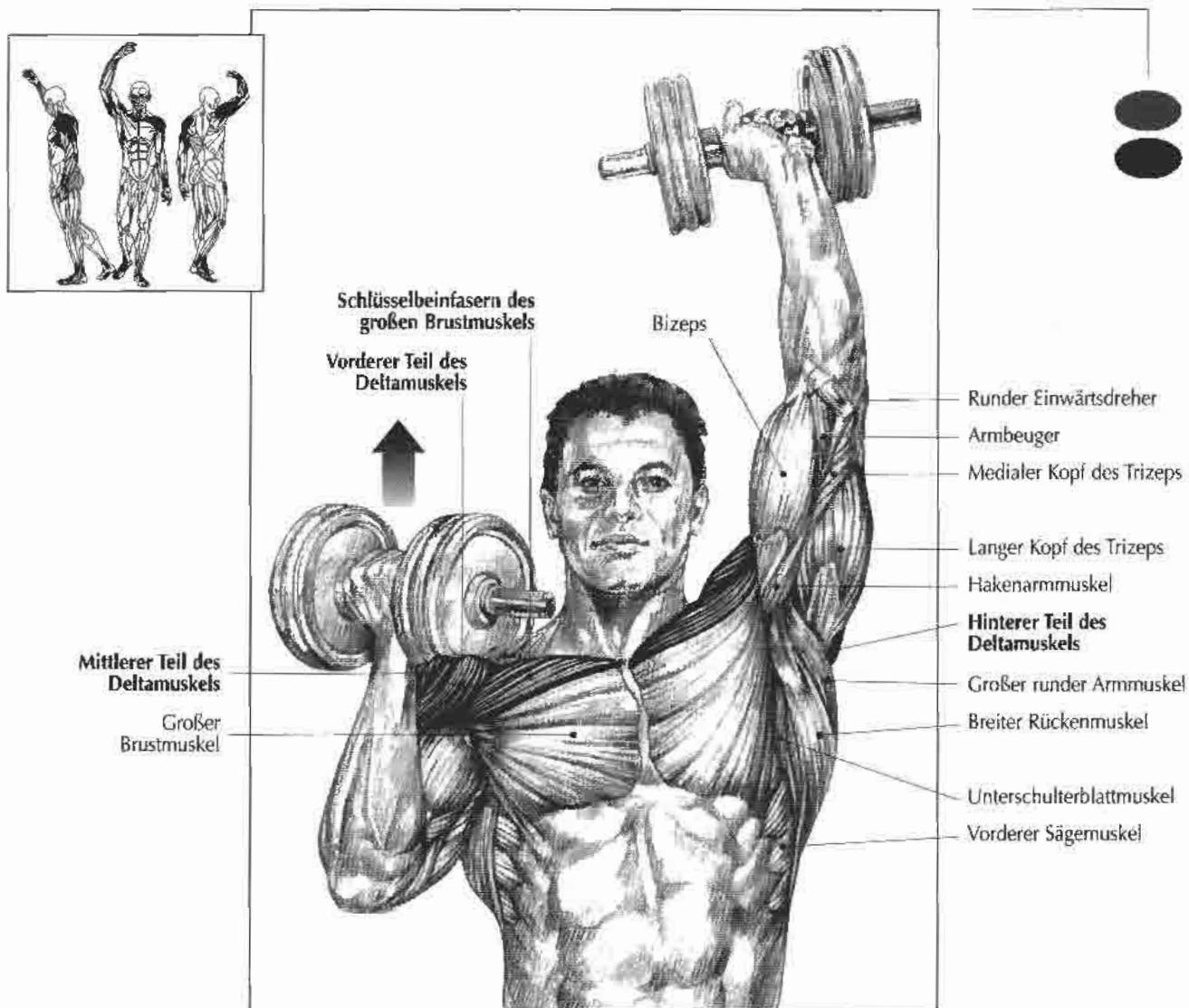
Diese Übung kräftigt den Deltamuskel, vor allem dessen mittleren Teil, sowie den Kapuzenmuskel, den vorderen Sägemuskel und den Trizeps.

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:

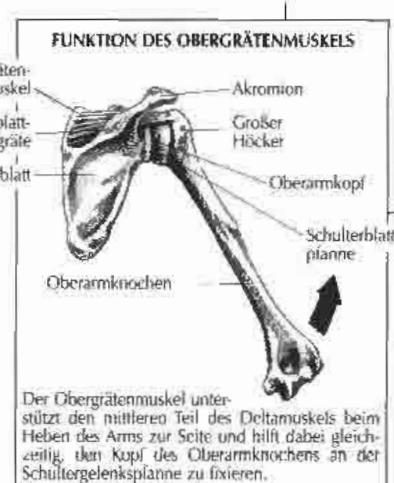
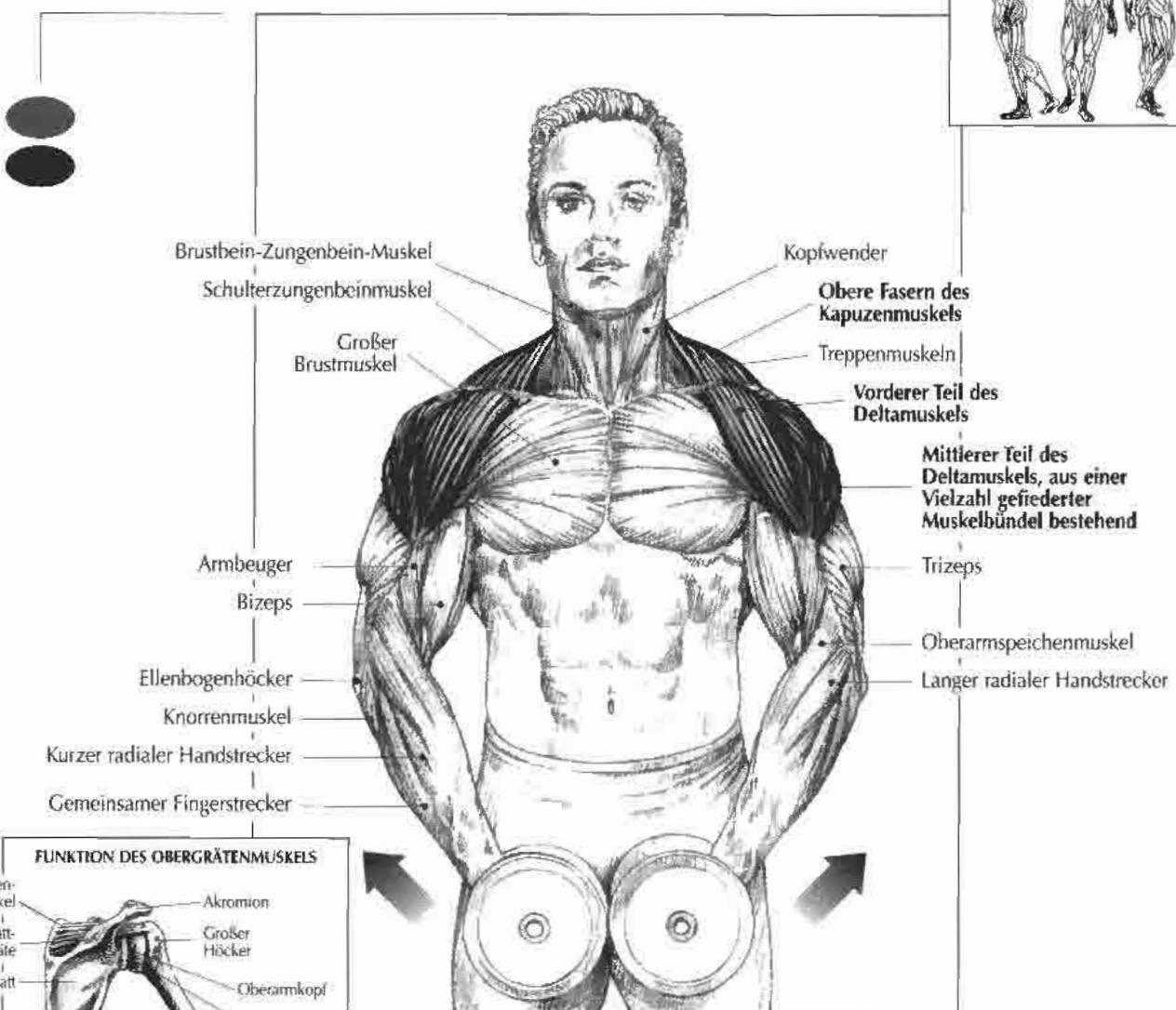
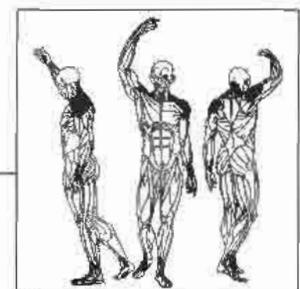
– beim Einatmen abwechselnd einen Arm nach oben drücken, bis er vollkommen gestreckt ist. Während der Aufwärtsbewegung drehen Sie das Handgelenk um 90°, sodass Ihr Unterarm sich beim vollends durchgestreckten Arm in Pronationsstellung befindet. Am Ende der Bewegung ausatmen.

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.

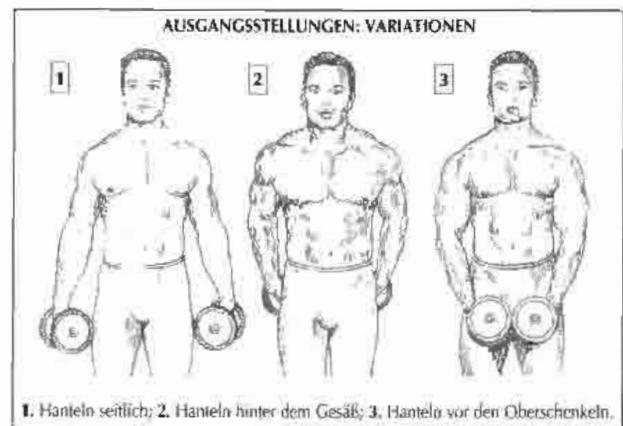
## 5 SEITLICHES HEBEN DER ARME MIT KURZHANTELN

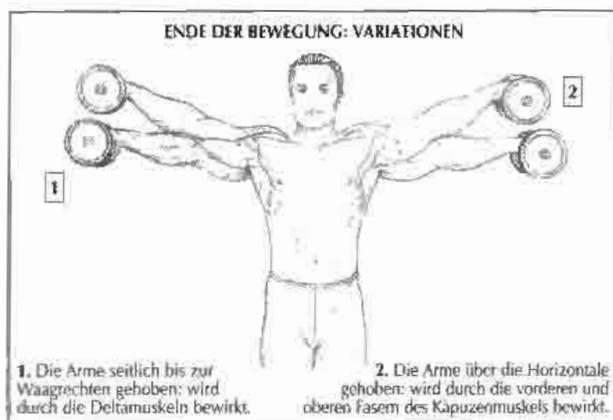


Die mittleren Fasern bestehen aus einer Vielzahl gefiederter Muskelbündel, die zu der Ansatzstelle am Oberarmknochen hin konvergieren, wodurch sie imstande sind, relativ schwere Gewichte zu heben und den Arm präzise an jede gewünschte Stelle zu bringen. Daher ist es klug, sein Training auf diese Eigenschaft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

Sie stehen mit leicht gebrätschten 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.



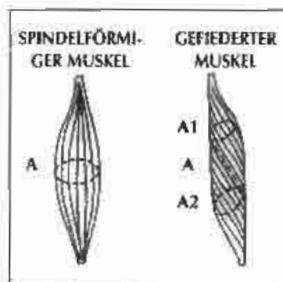


Halbkreis um die Schultern beginnt: die Hände mit den Hanteln hinter dem Gesäß, die Hände neben den Hüften oder vor den Oberschenkeln. Diese Vorgangsweise ermöglicht es, alle verschiedenen Fasern des mittleren Teils des Deltamuskels gründlich zu trainieren.

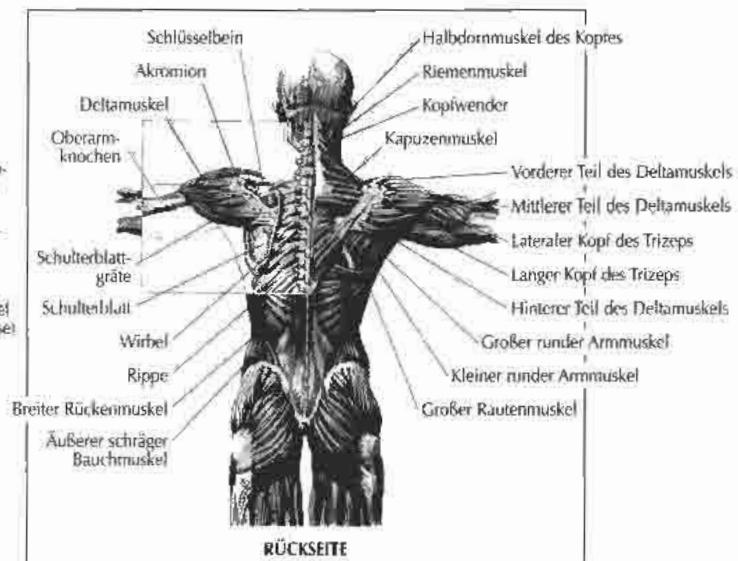
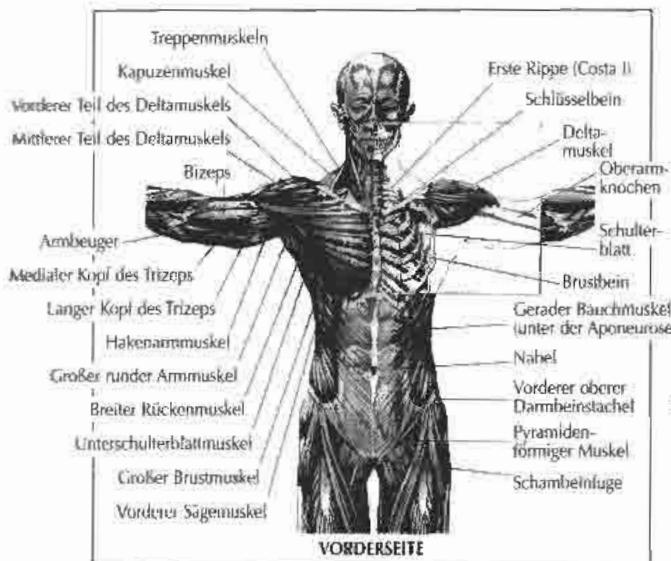
Das Seitwärtsheben der Hanteln trainiert außerdem den Obergrätenmuskel, einen nicht sichtbaren Muskel, der sich in der Obergrätengrube des Schulterblatts und damit in der Tiefe unter dem Kapuzenmuskel befindet und am großen Höcker des Oberarmknochens ansetzt.

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.

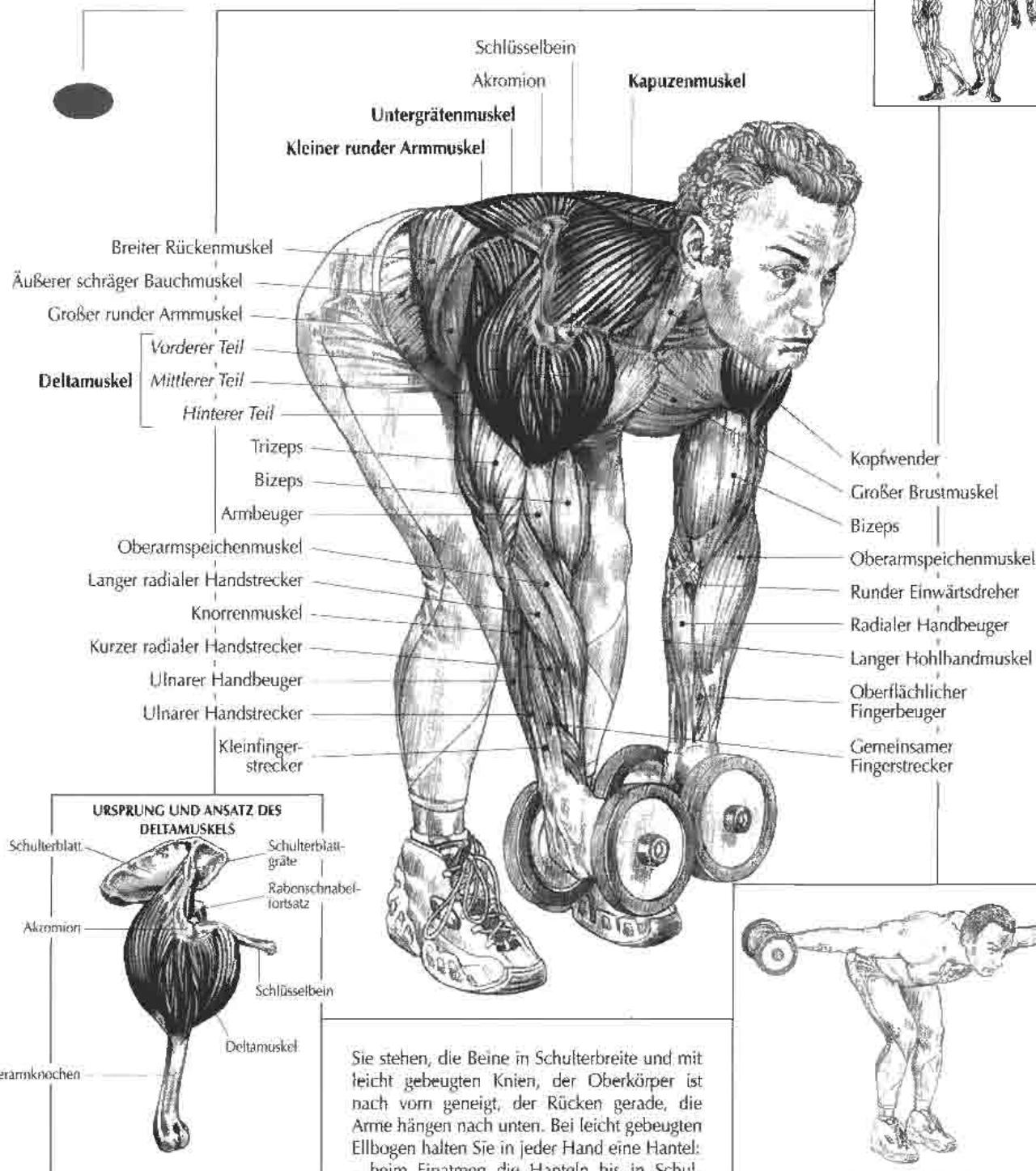
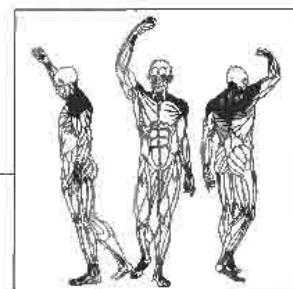
Ein gefiedelter Muskel kann ein viel größeres Gewicht bewegen als ein spindelförmiger oder parallelfaseriger Muskel der gleichen Größe, allerdings nur über eine geringere Entfernung. Der mittlere Teil des Deltamuskels ist in sich gefiedert; durch die starke Fiederung erhält er einen großen physiologischen 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  $5 \text{ kg/cm}^2$  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.

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

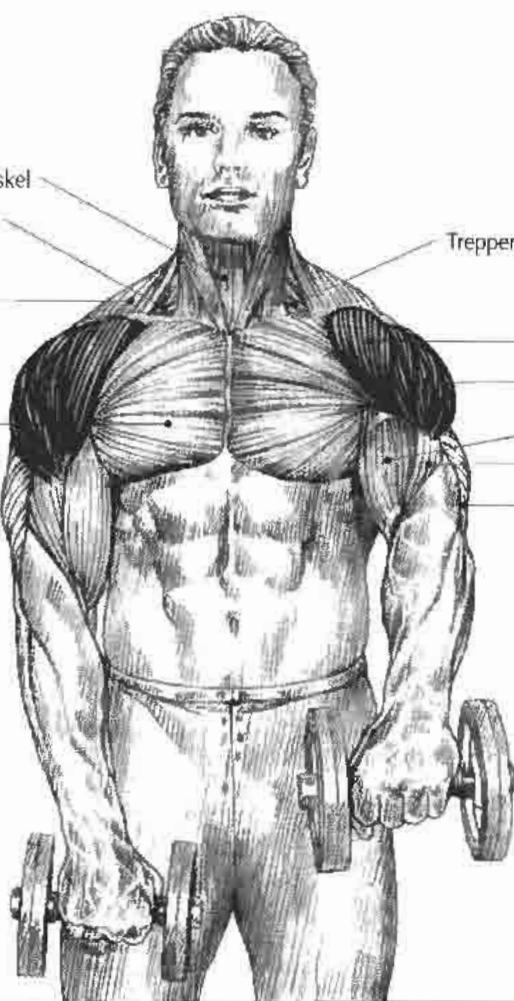


Brustbein-Zungenbein-Muskel  
Schulterzungenbeinmuskel  
Kapuzenmuskel  
Großer Brustmuskel

Treppenmuskeln  
Vorderer Teil  
Mittlerer Teil  
Bizeps  
Armbeuger  
Trizeps



AUSFÜHREN DER ÜBUNG



Deltamuskel



VARIATION:  
Bäuchlings auf einer Schrägbank liegend

Sie stehen aufrecht mit leicht gebeugten 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.

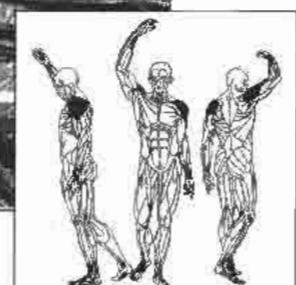
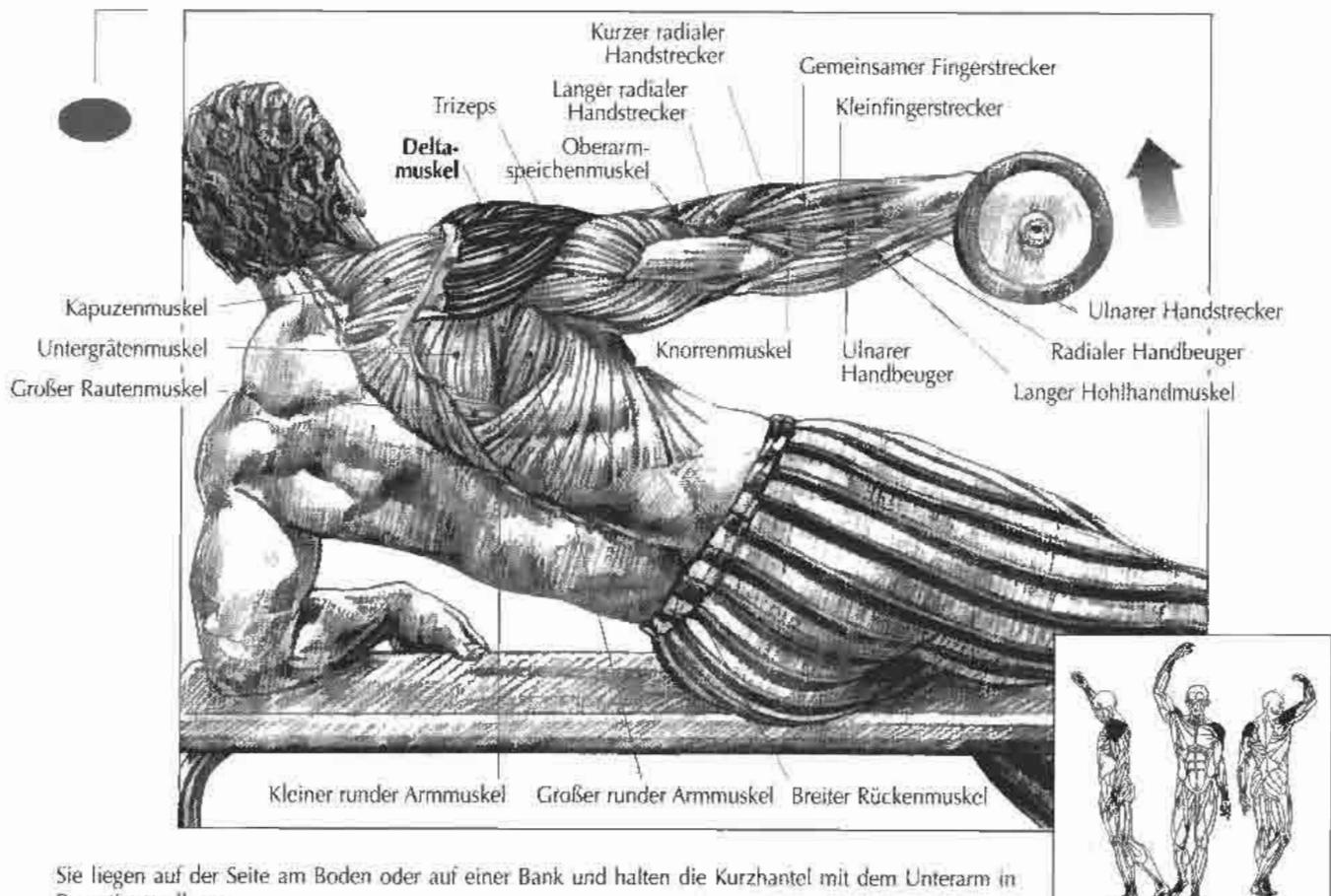
Diese Übung trainiert vor allem den vorderen Teil des Deltamuskels, die Schlüsselbeinfasern des großen Brustumfels und in geringerem Ausmaß auch die übrigen Teile des Deltamuskels.

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.



VARIATION:  
Beide Hände gleichzeitig nach vorn heben

## 8 SEITWÄRTSHEBEN DES ARMES AUS DER SEITENLAGE

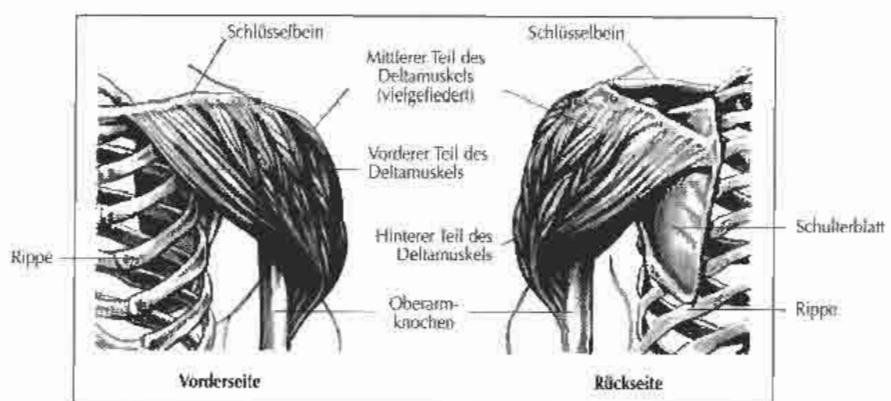


Sie liegen auf der Seite am Boden oder auf einer Bank und halten die Kurzhantel mit dem Unterarm in Pronationsstellung:

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

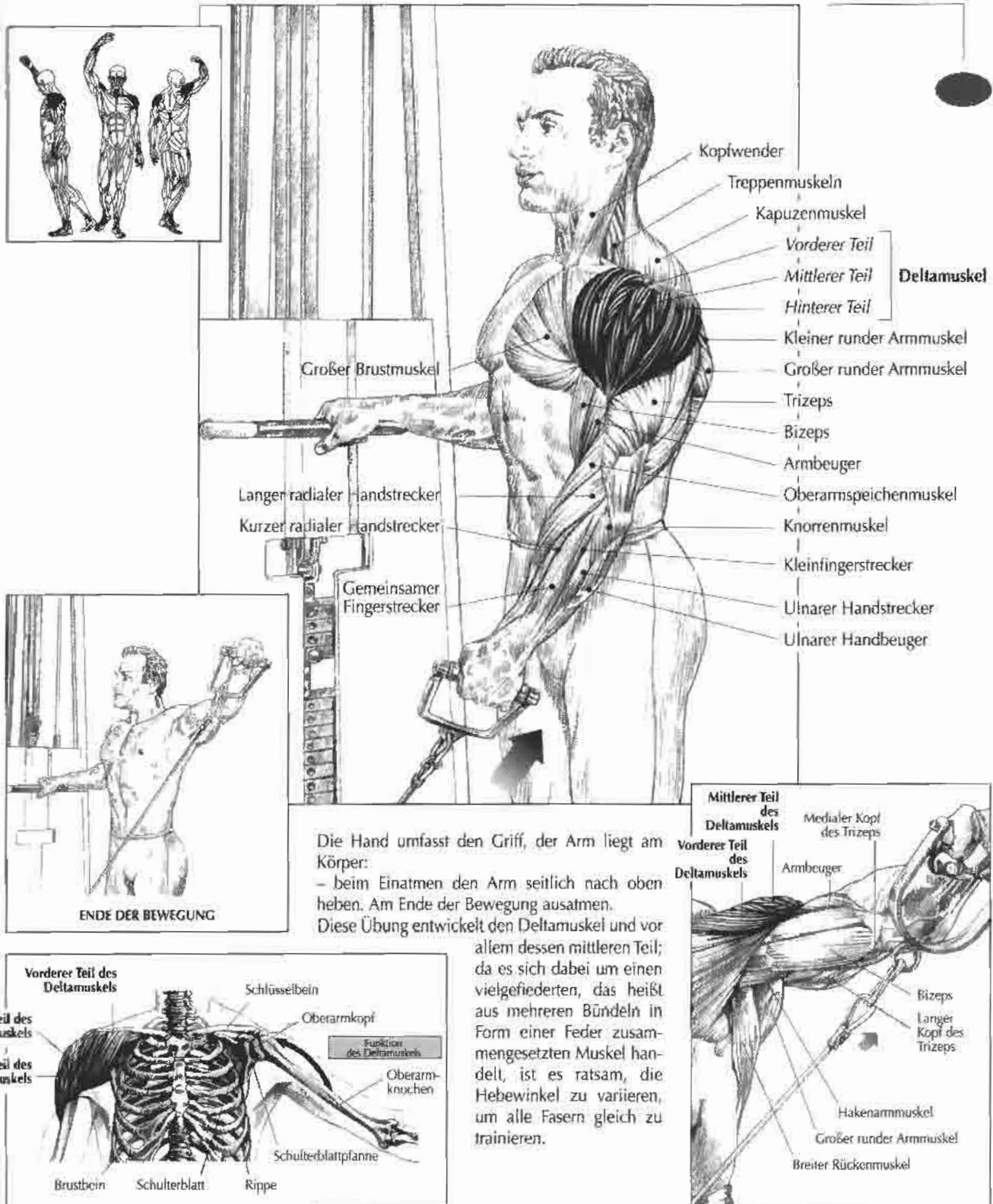
Im Gegensatz zum Seitwärts- und Vorwärtsheben im Stehen, welche die Muskeln zunehmend und erst zum Ende der Bewegung maximal beanspruchen (wenn sich die Arme in der Horizontalen befinden), trainiert diese Übung den Deltamuskel und den Obergrätenmuskel.

**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.

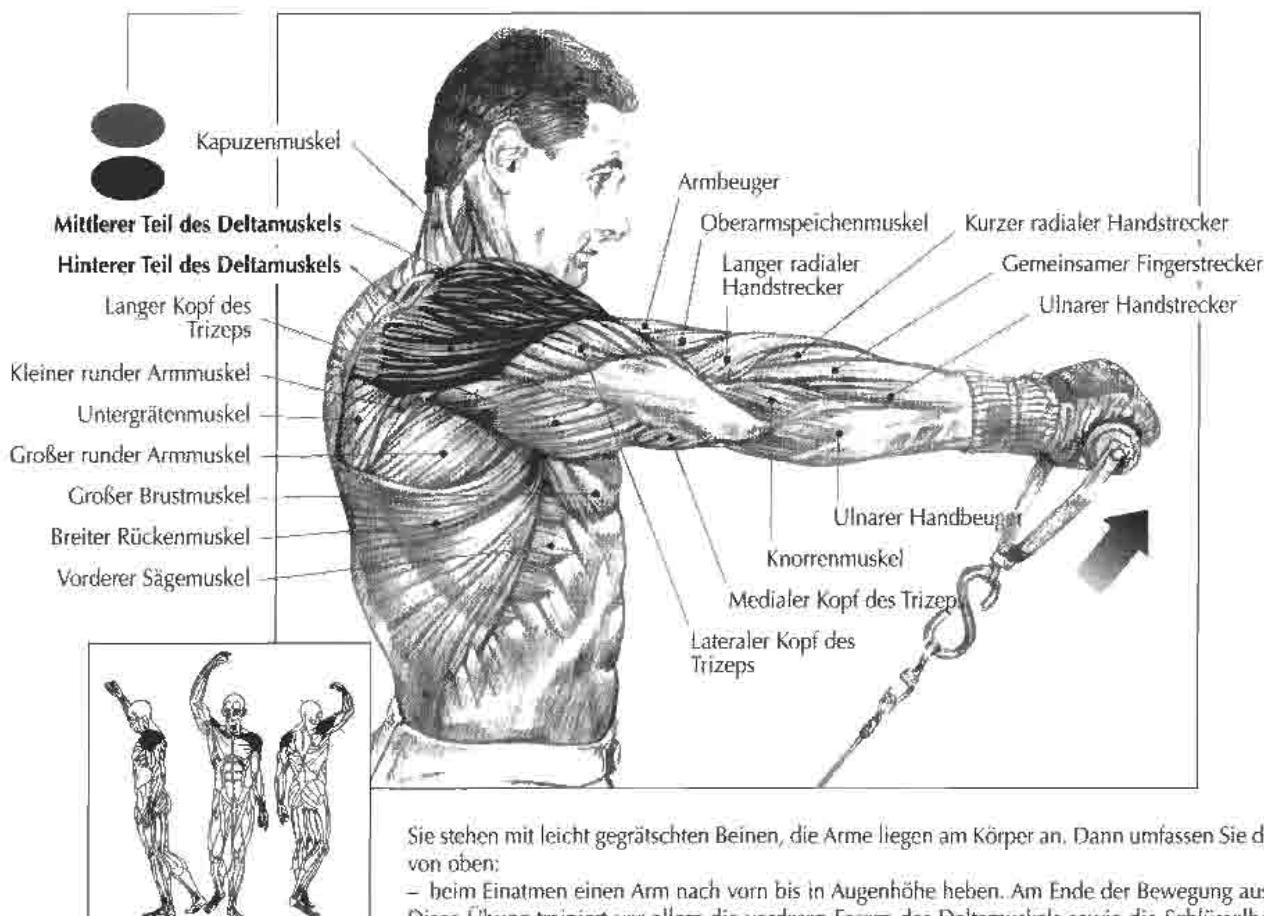


## ABWECHSELNDES SEITWÄRTSHEBEN DER ARME AM TIEFEN BLOCK

9

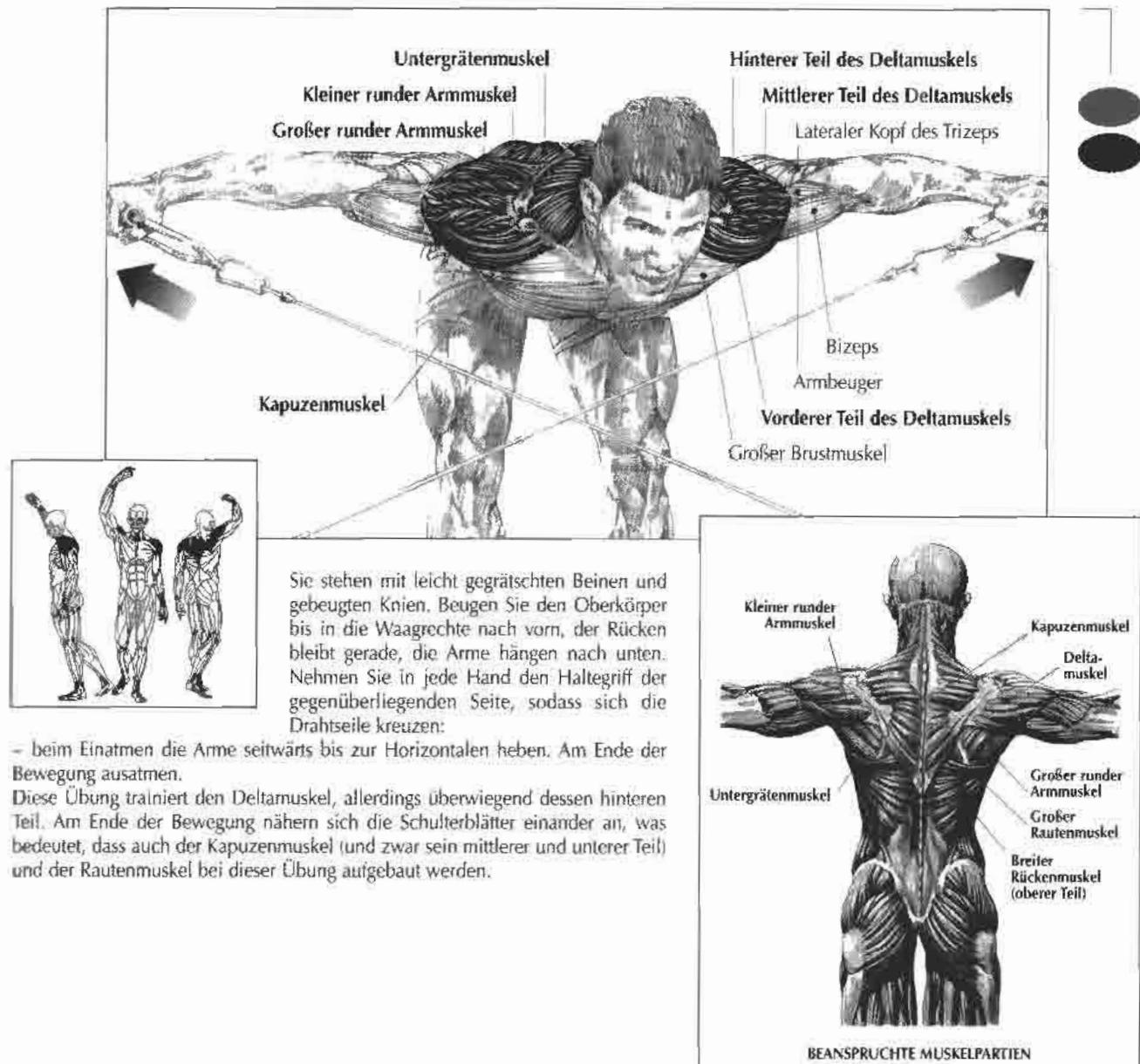


## 10 ABWECHSELNDES VORWÄRTSHEBEN DER ARME AM TIEFEN BLOCK



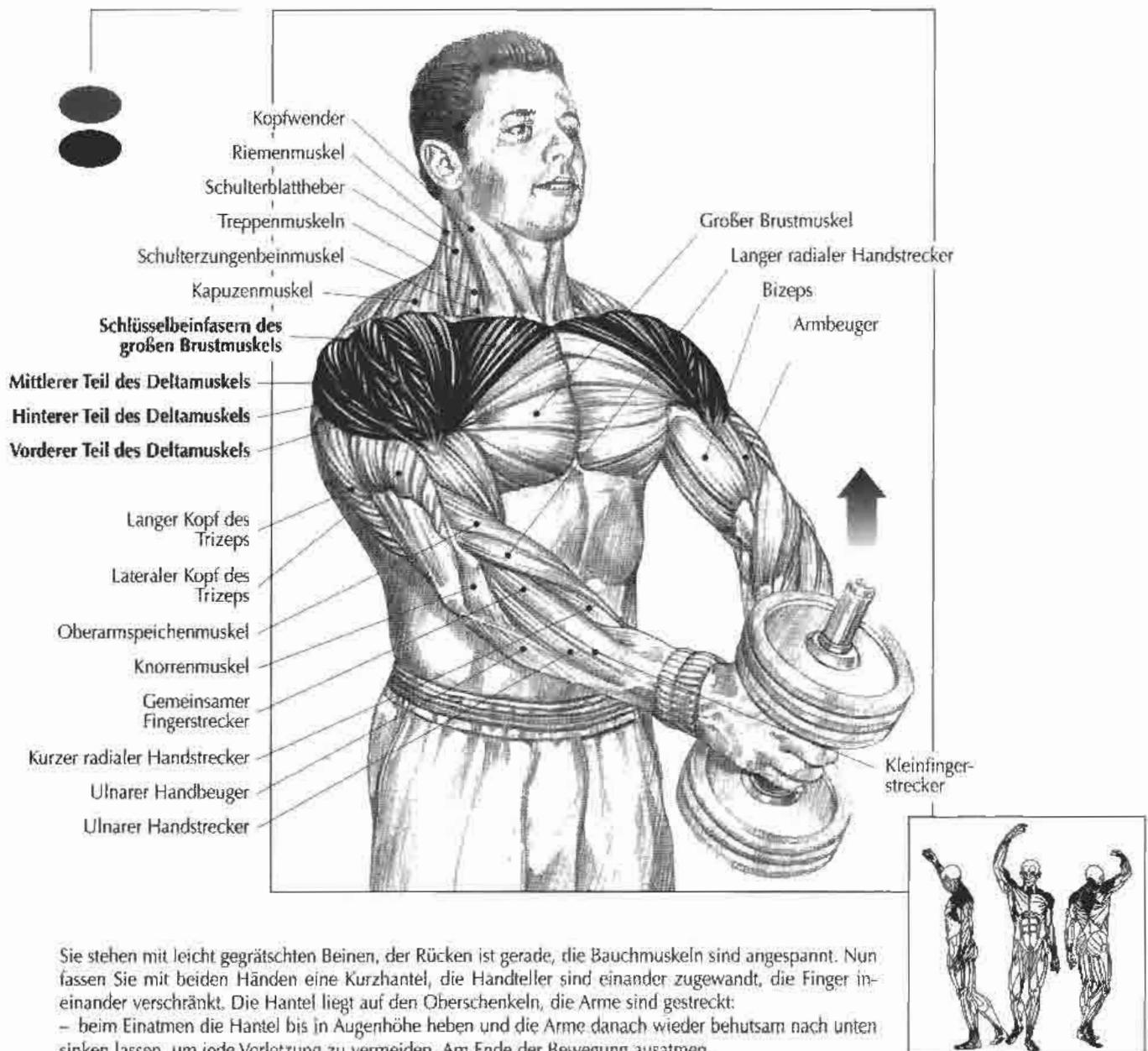
## SEITWÄRTSHEBEN DER ARME AM TIEFEN BLOCK MIT NACH VORN GEBEUGTEM OBERKÖRPER

11



## 12

## VORWÄRTSHEBEN MIT EINER KURZHANTEL



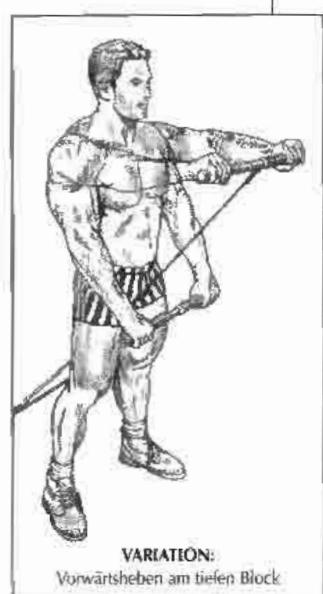
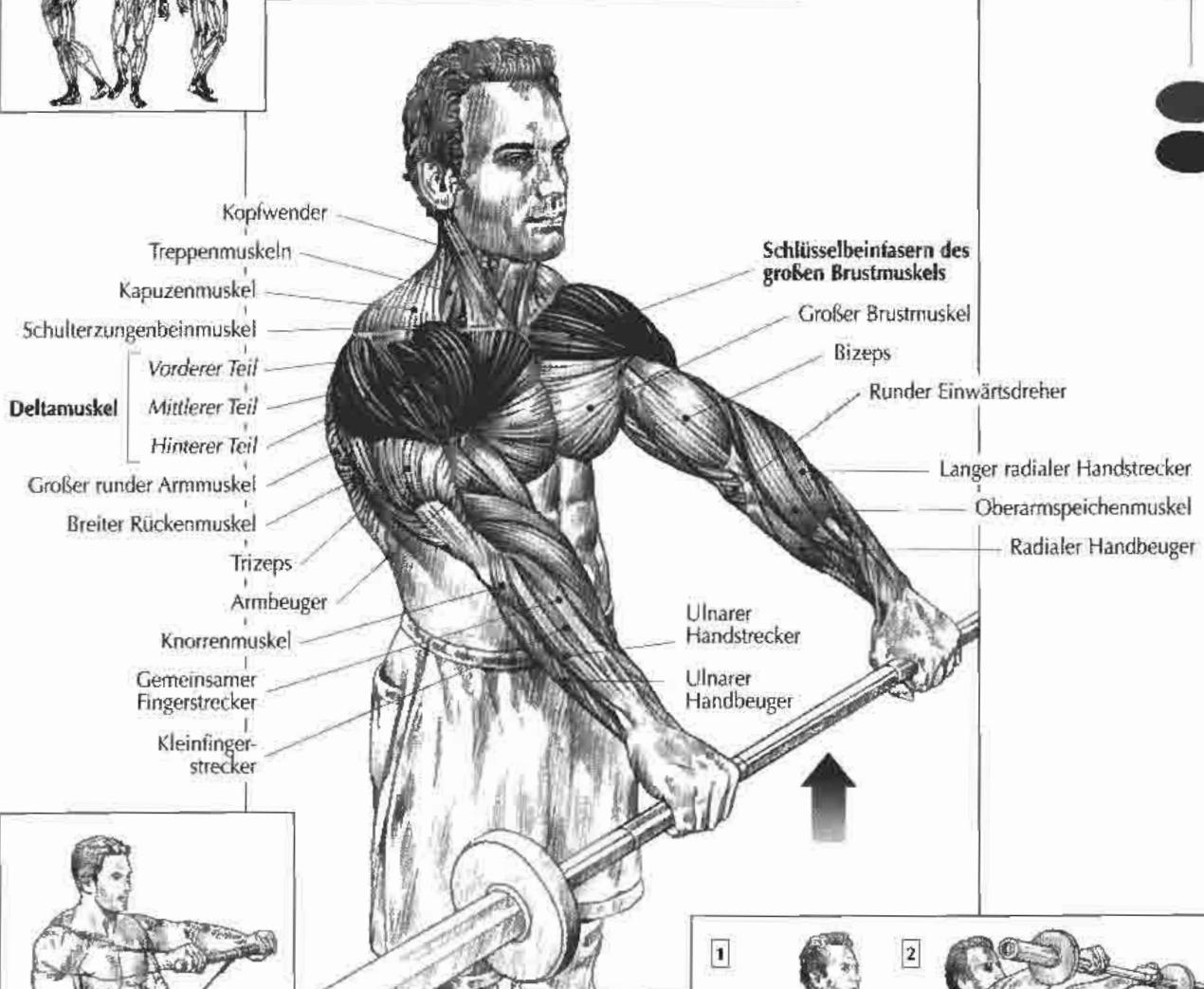
Sie stehen mit leicht gebeugten Beinen, der Rücken ist gerade, die Bauchmuskeln sind angespannt. Nun fassen Sie mit beiden Händen eine Kurzhantel, die Handflächen sind einander zugewandt, die Finger ineinander verschrankt. Die Hantel liegt auf den Oberschenkeln, die Arme sind gestreckt:  
 – beim Einatmen 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



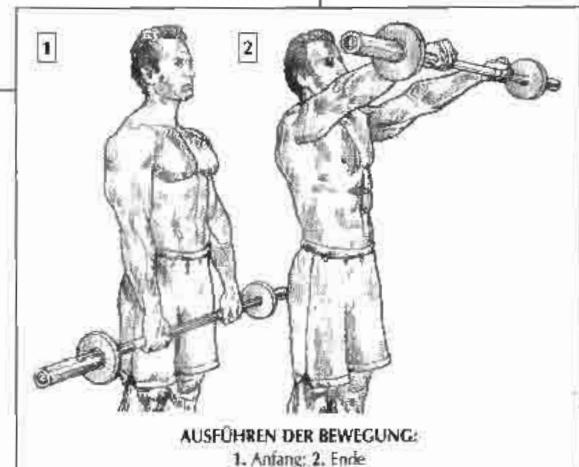
VARIATION:  
Vorwärtsheben am tiefen Block

Sie stehen mit leicht gebrätschten 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.

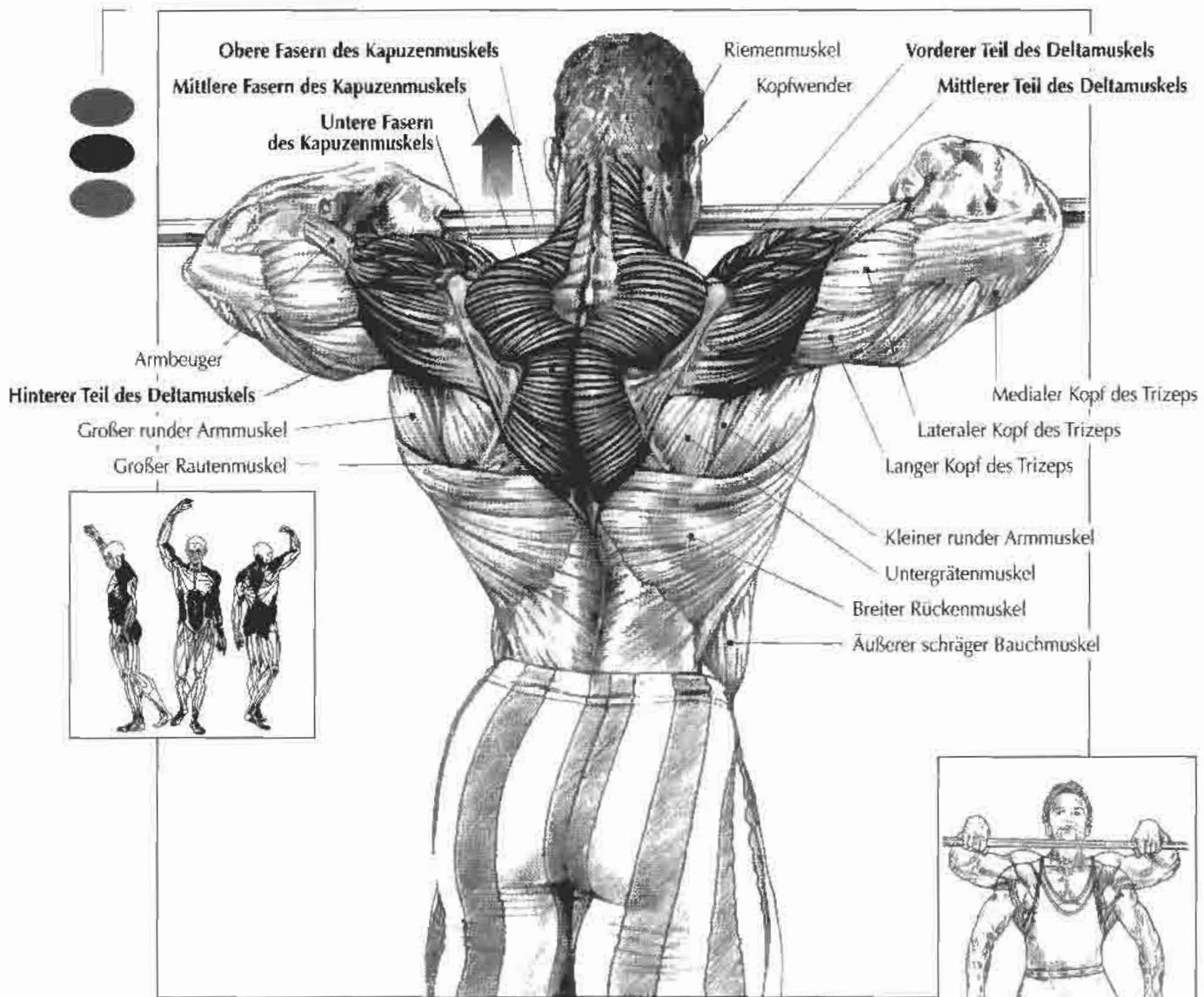
Wenn Sie die Langhantel höher heben, treten die hinteren Fasern des Deltamuskels in Aktion, verstärken die Hebewirkung der anderen Muskeln und ermöglichen das Heben der Arme bis zur Senkrechten.



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG:  
1. Anfang; 2. Ende

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:

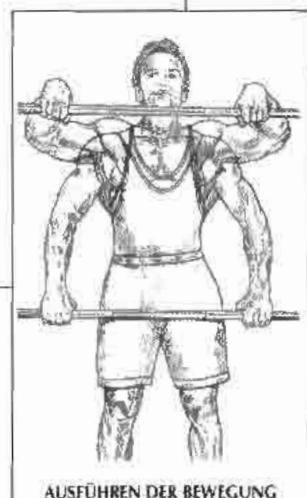
- beim Einatmen die Stange entlang dem Körper bis zum Kinn hochziehen und dabei die Ellbogen so weit wie möglich nach oben drücken. Die Langhantel kontrolliert nach unten sinken lassen, um jedes Schwanken zu vermeiden. Am Ende der Anstrengung ausatmen.

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.

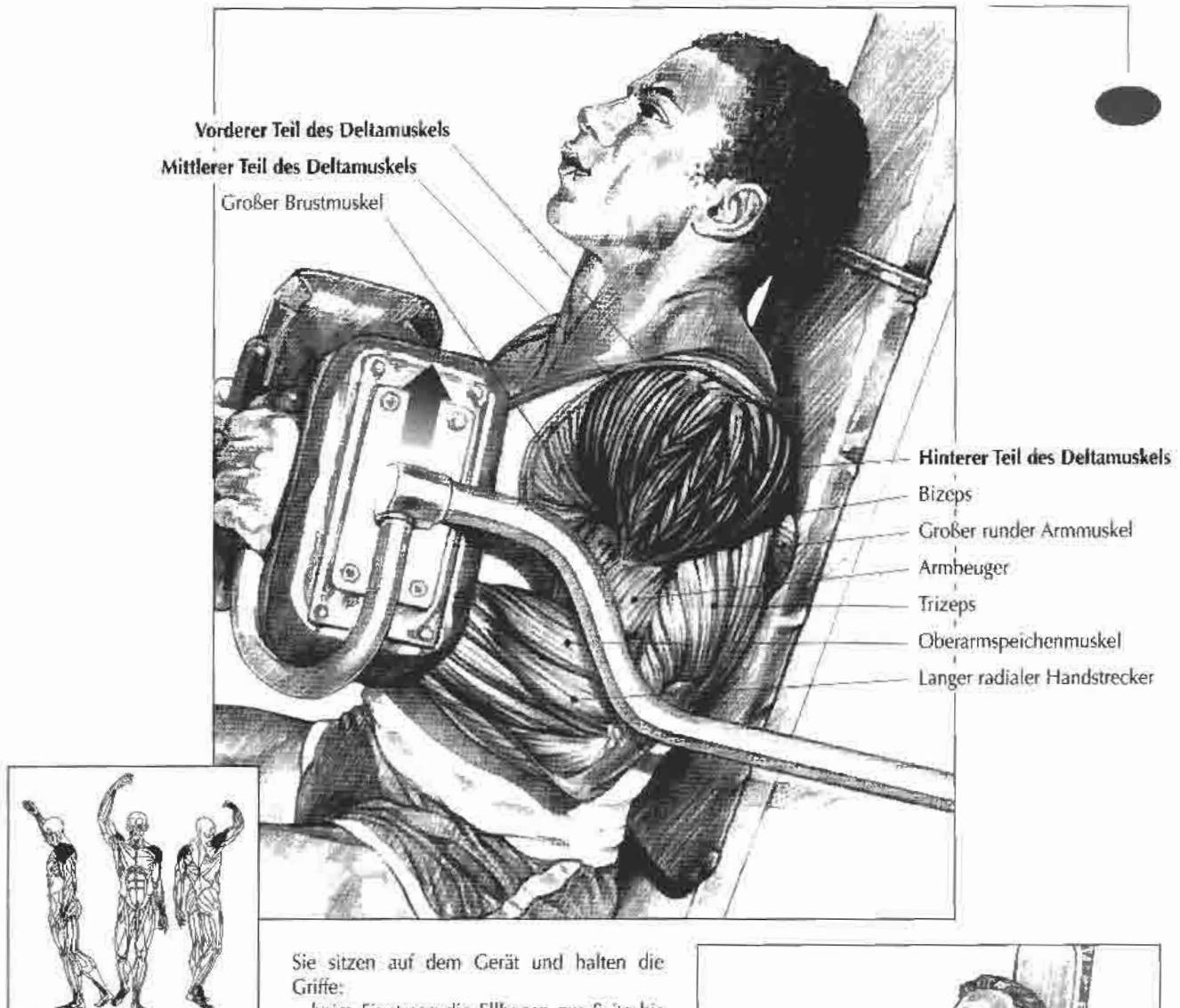
Diese Grundübung hat einen umfassenden Trainingseffekt und verhilft Ihnen zu einer »Herkules-Figur«.



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 Gelenksplatte nach oben kippt.



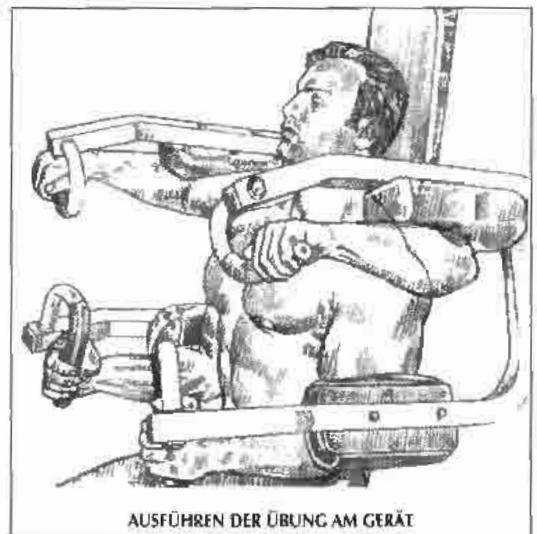
AUSFÜHREN DER BEWEGUNG

SEITWÄRTSHEBEN AM GERÄT **15**

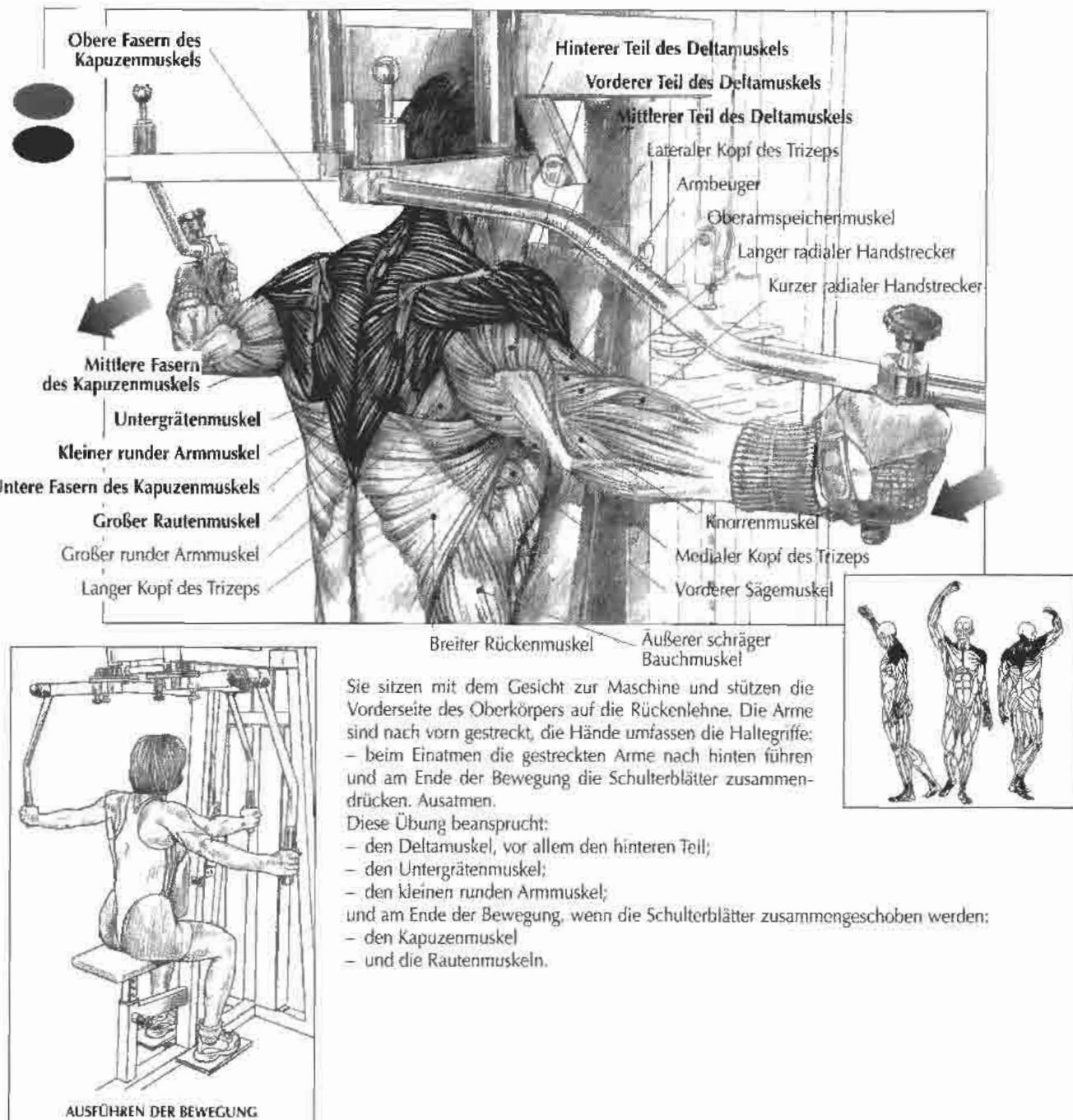
Sie sitzen auf dem Gerät und halten die Griffe:

- 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.



## 16 ZURÜCKFÜHREN DER SCHULTERN AM GERÄT

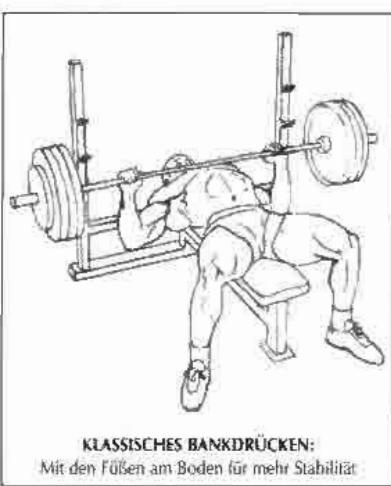
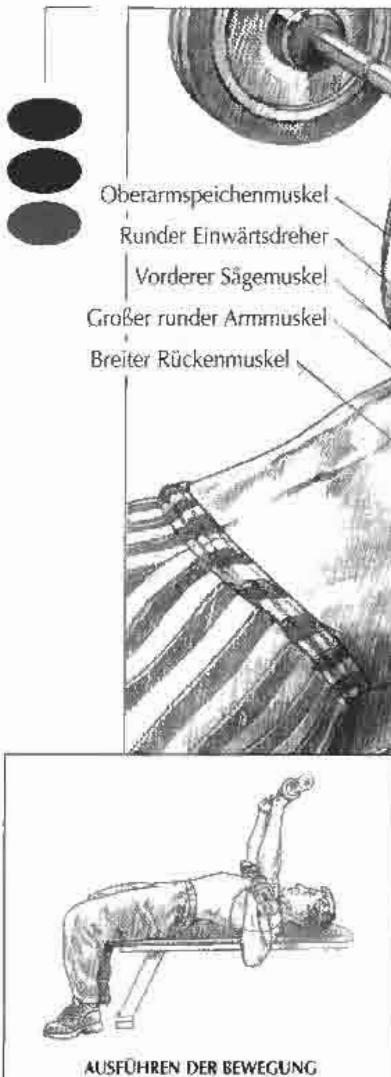


### **3 DIE BRUSTMUSKELN**

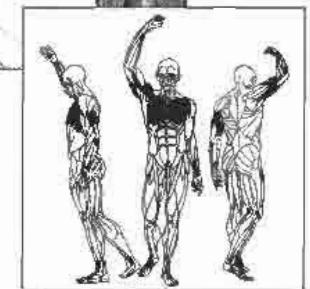
- 1.** Bankdrücken
- 2.** Bankdrücken mit enger Handstellung
- 3.** Bankdrücken auf der Schrägbank
- 4.** Bankdrücken auf einer leicht schräg gestellten Bank
- 5.** Liegestützen
- 6.** Oberkörperheben auf dem Barren – »Dips«
- 7.** Bankdrücken mit Kurzhanteln
- 8.** Bankdrücken mit Kurzhanteln mit weit 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



Am meisten beanspruchte Fasern der Brustumsegel



Sie liegen auf einer Flachbank, die Füße stehen am Boden:

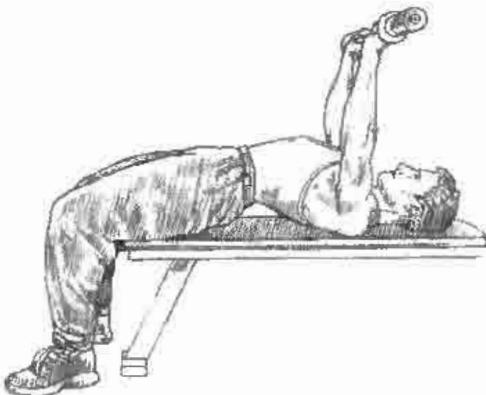
- die Langhantel mit mehr als Schulterbreite zwischen den Händen ergreifen, die Unterarme sind proniert;
- beim Einatmen die Langhantel kontrolliert bis zur Brust nach unten sinken lassen;
- danach das Gewicht nach oben drücken und am Ende der Anstrengung ausatmen.

Diese Übung trainiert alle Teile des großen Brustumsegels, den kleinen Brustumsegel, 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 hebt und durchdrückt. Die Haltung erlaubt ein verstärktes Trainieren der unteren Fasern des Brustumsegels, 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 Brustumsegels;
  - bei großem Handabstand die äußeren Partien des Brustumsegels.
3. Durch Variation der Stelle, auf die man die Hantel hinabsenkt, kann man verschiedene Teile des Brustumsegels trainieren:
  - beim Absenken und Stemmen der Stange über dem Rippenbogen: den unteren Teil des Brustumsegels;
  - beim Absenken und Stemmen der Stange über der Brustmitte: die mittleren Bündel des Brustumsegels;
  - beim Absenken und Stemmen über dem Handgriff des Brustbeins: die Schlüsselbeinfasern des Brustumsegels.

## VARIATION MIT DURCHGEDRÜCKTEM RÜCKEN



Die Ausführung des Bankdrückens im Gewichthebenstil ermöglicht das Hochheben weitaus schwererer Gewichte. Dabei wird der untere Teil des Brustumfels 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.

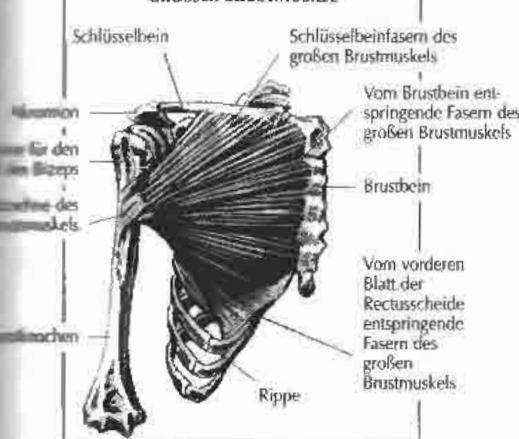
## VARIATION MIT ANGEHOBENEN BEINEN



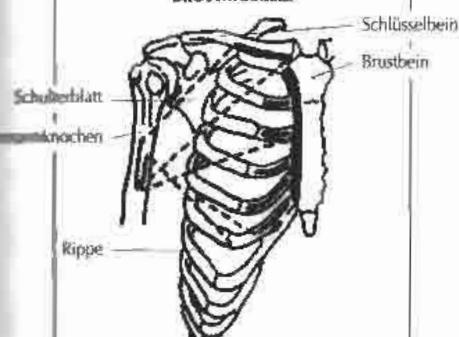
Bei der Trainingsvariante mit angehobenen Beinen vermeidet man ein Hohlkreuz, das bei Menschen mit entsprechender Prädisposition zu Kreuzschmerzen führt.

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

### GROSSER BRUSTMUSKEL



### URSPRUNGE 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 Brustumfels, 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.

### Großer Brutmuskel

Vorderer Teil des Deltamuskels

Mittlerer Teil des Deltamuskels (gefiederte Fasern)

Armebeuger

### Schlüsselbeinfasern des großen Brustumfels

Bizeps

Trizeps

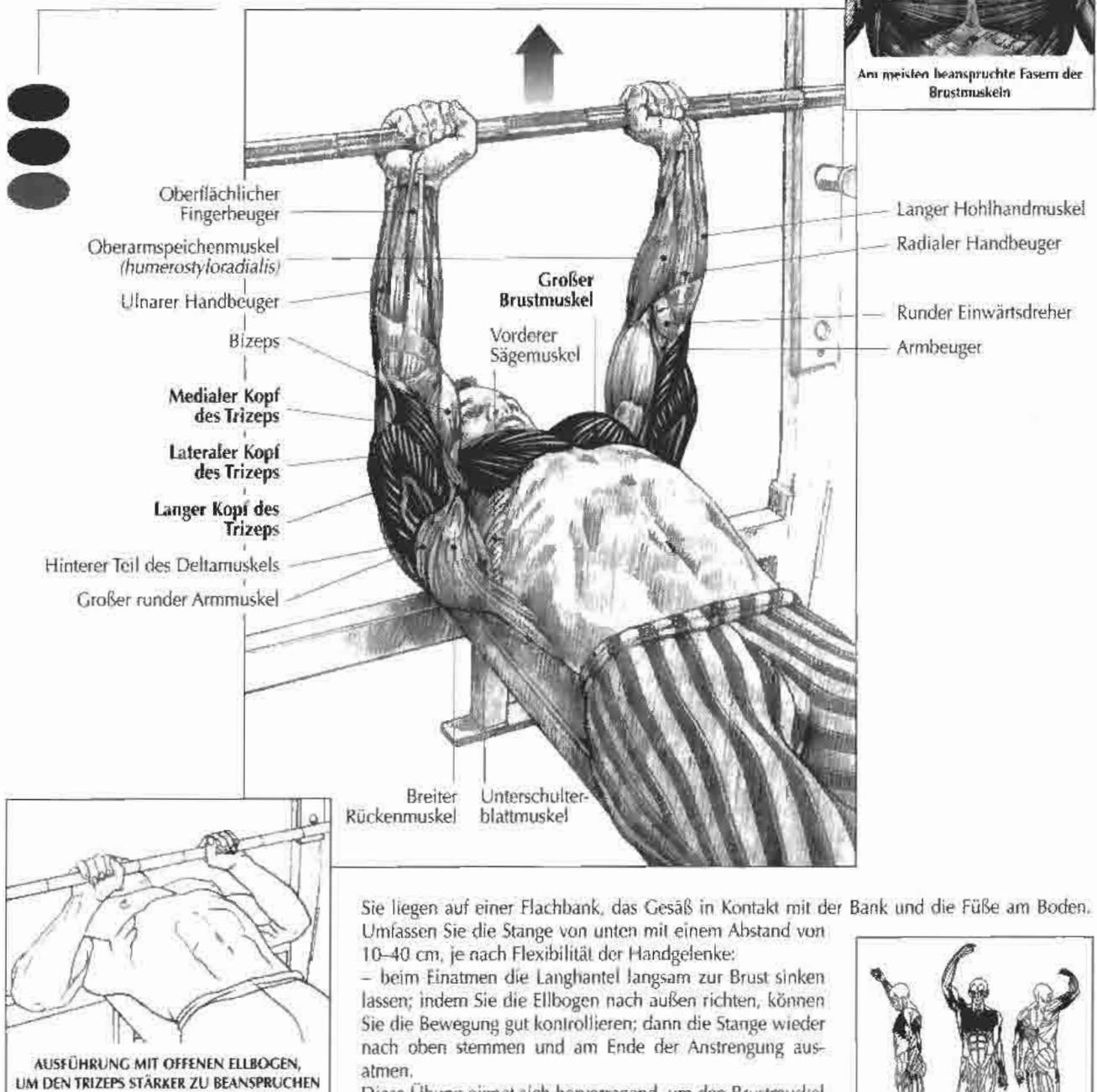
Hakenarmmuskel

Großer runder Armmuskel

Breiter Rückenmuskel

Vorderer Sägemuskel

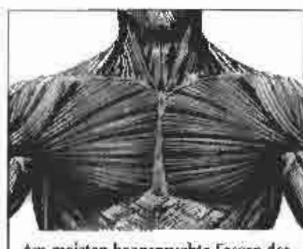
## **2** BANKDRÜCKEN MIT ENGER HANDSTELLUNG



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

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





Am meisten beanspruchte Fasern des Brustumfels

Vorderer Teil des Deltamuskels

Bizeps

Schlüsselbeinfasern des großen Brustumfels

Großer Brustumfels

Hakenarmmuskel

Langer Kopf des Trizeps

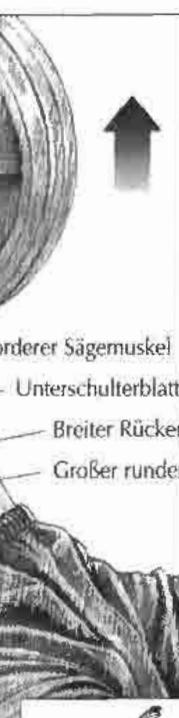
Armbeuger

Medialer Kopf des Trizeps

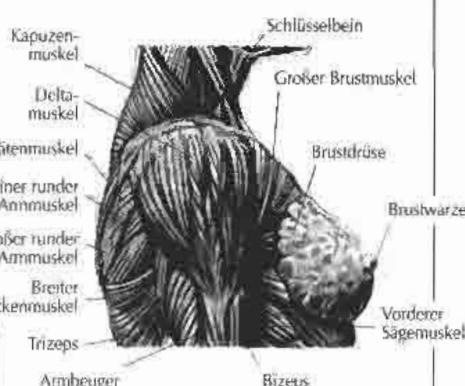
Sie liegen auf einer Schrägbank (Neigungswinkel von 45° bis 60°), umgreifen die Stange, die Hände sind dabei mehr als Schulterbreite voneinander entfernt, die Unterarme sind in Pronationsstellung:

- 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 Brustumfels, vor allem seine Schlüsselbeinfasern, den vorderen Teil des Deltamuskels, den Trizeps, den vorderen Sägemuskel und den kleinen Brustumfels.

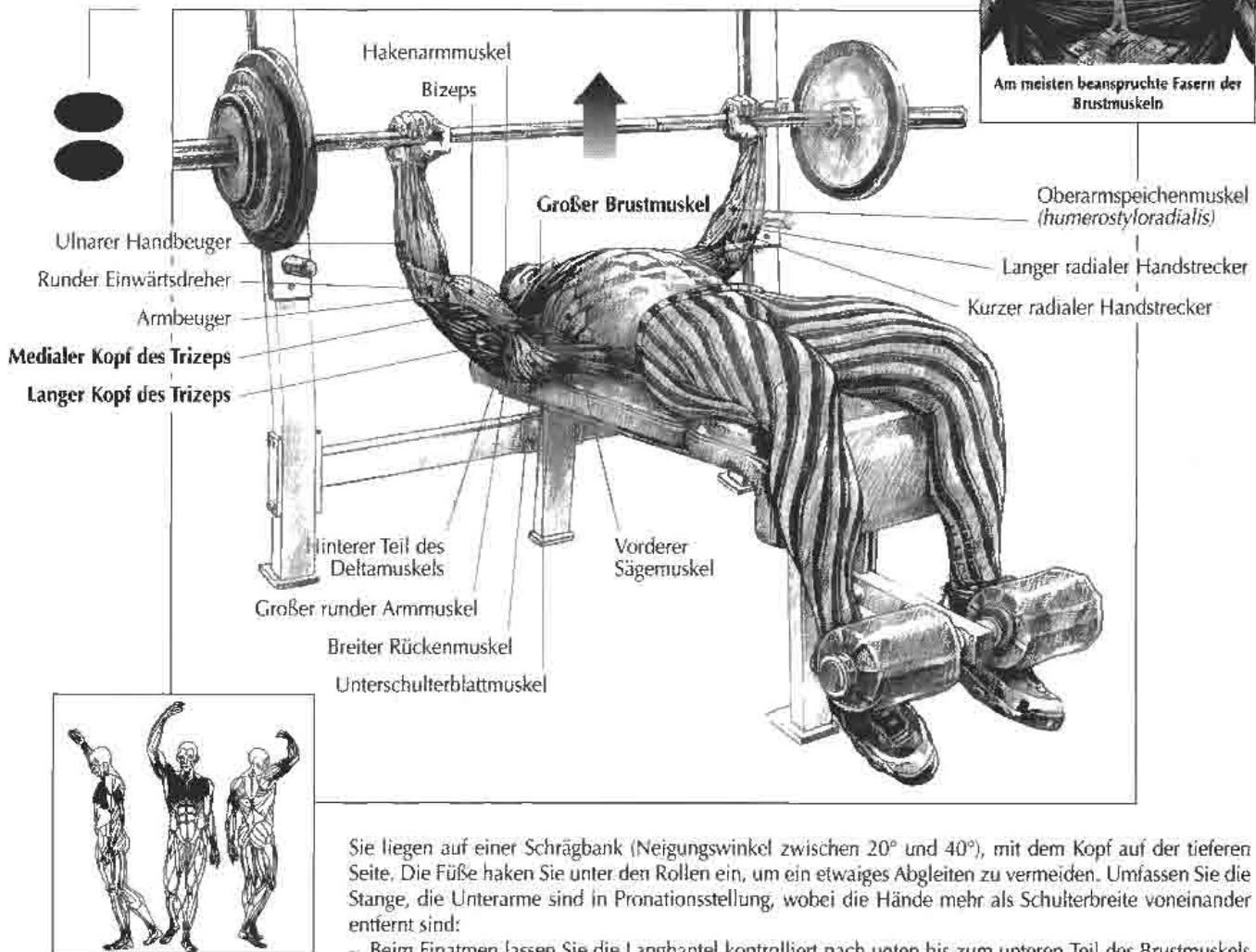


Im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung wirkt sich bei Frauen das Bankdrücken auf der Schrägbank nicht belastend auf den Busen aus und wirkt auch nicht der Neigung zur Erschlaffung des Busens entgegen, da der Busen nur aus Bindegewebe und Drüsengewebe besteht.



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

#### 4 BANKDRÜCKEN AUF EINER LEICHT SCHRÄG GESTELLTEN BANK



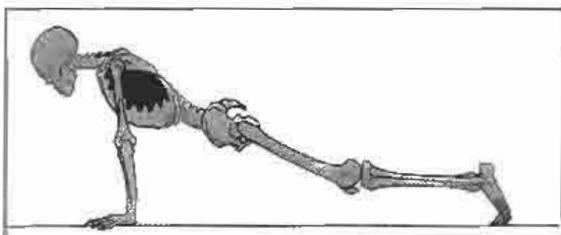
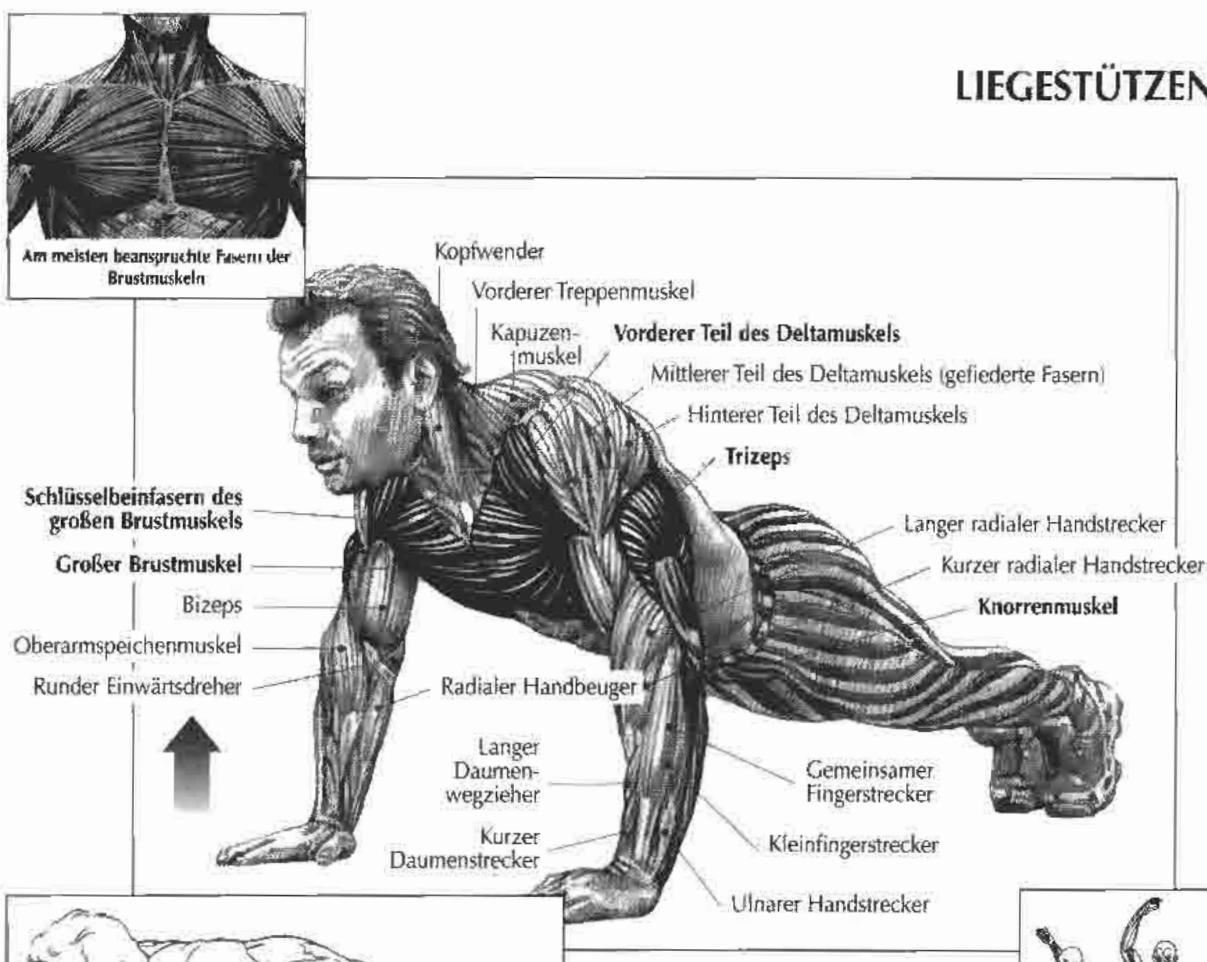
Sie liegen auf einer Schrägbank (Neigungswinkel zwischen 20° und 40°), mit dem Kopf auf der tieferen Seite. Die Füße haken Sie unter den Rollen ein, um ein etwaiges Abgleiten zu vermeiden. Umfassen Sie die Stange, die Unterarme sind in Pronationsstellung, wobei die Hände mehr als Schulterbreite voneinander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

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

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

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

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



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

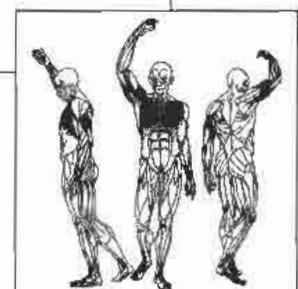
Mit dem Gesicht zum Boden stützen Sie sich auf Ihre Hände, die Arme gestreckt, die Hände in Schulterbreite oder weiter auseinander. Die Beine liegen aneinander oder sind ganz leicht gegrätscht:

- 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 Brustumfels und des Trizeps. Sie kann überall gemacht werden.

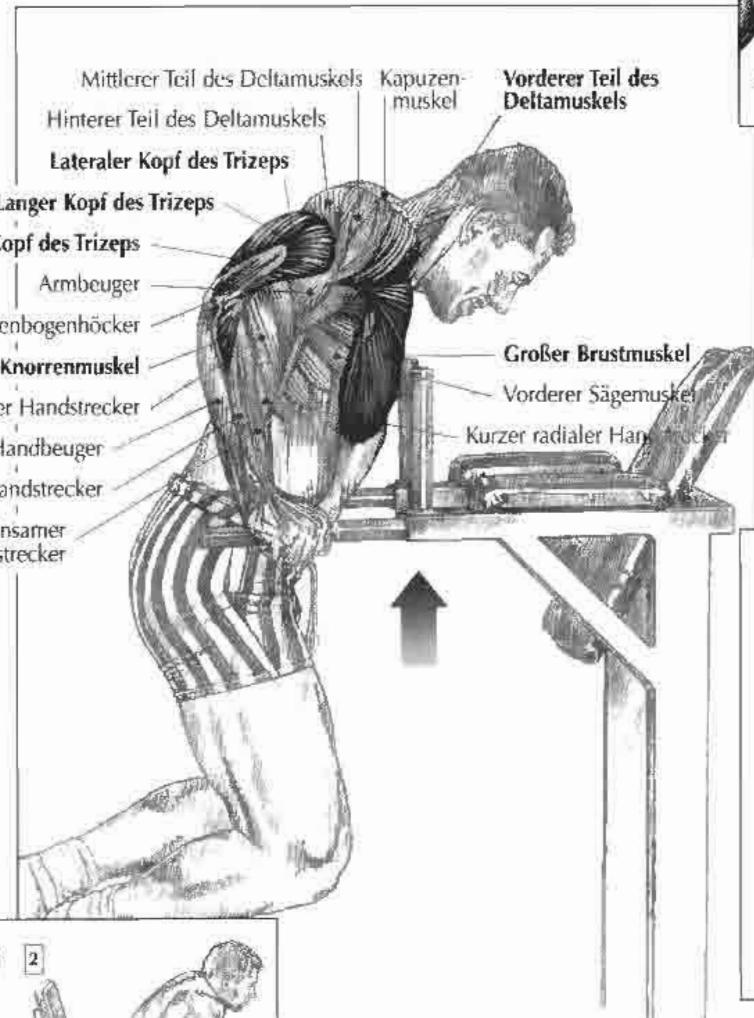
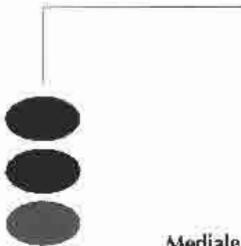
Wenn man den Neigungswinkel des Oberkörpers variiert, kann man bestimmte Teile des Brustumfels gezielt trainieren:

- 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 Brustumfels.



## 6

### OBERKÖRPERHEBEN AUF DEM BARREN – »DIPS«



Am meisten beanspruchte Fasern der Brustumskeln



AUSFÜHREN DER ÜBUNG



AUSFÜHREN DER DIPS AM GERÄT:

1. Beginn der Bewegung; 2. Ende der Bewegung

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.

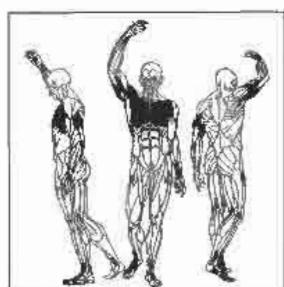
Je mehr man bei der Ausführung dieser Übung den Oberkörper nach vorn neigt, desto mehr wird der untere Teil des Brustumskels beansprucht. Umgekehrt, je aufrechter man den Oberkörper hält, desto mehr wird der Trizeps trainiert.

Diese Übung eignet sich hervorragend zum Dehnen des großen Brustumskels 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.

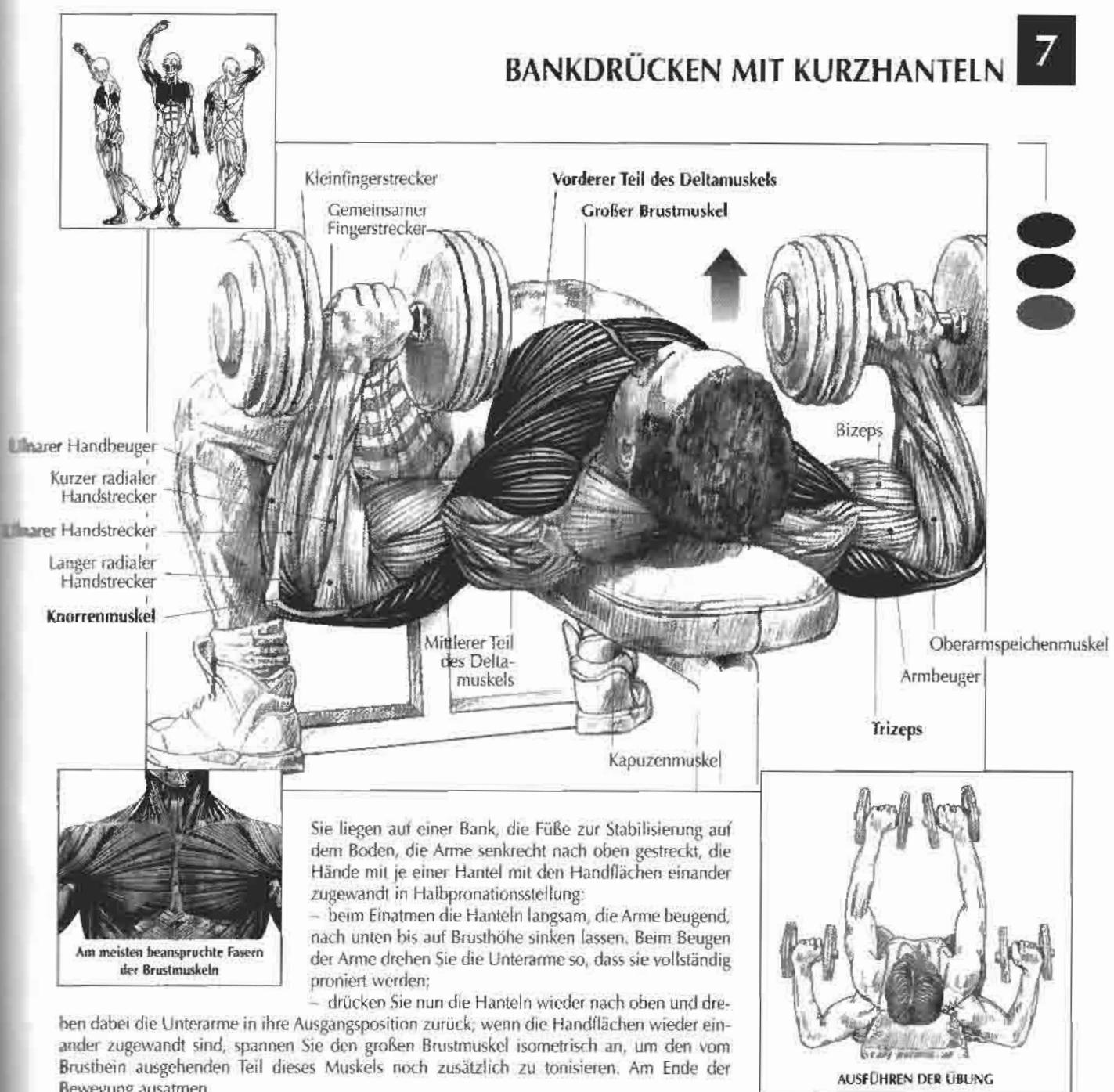
Serien von zehn bis 20 Wiederholungen zeitigen das beste Ergebnis.

Um mehr Kraft, aber auch mehr Volumen zu erlangen, hängen sich die Körner 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



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:

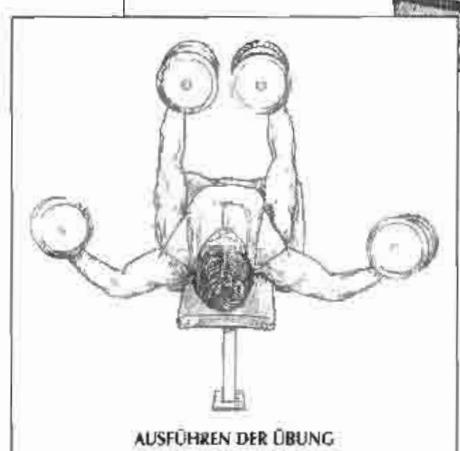
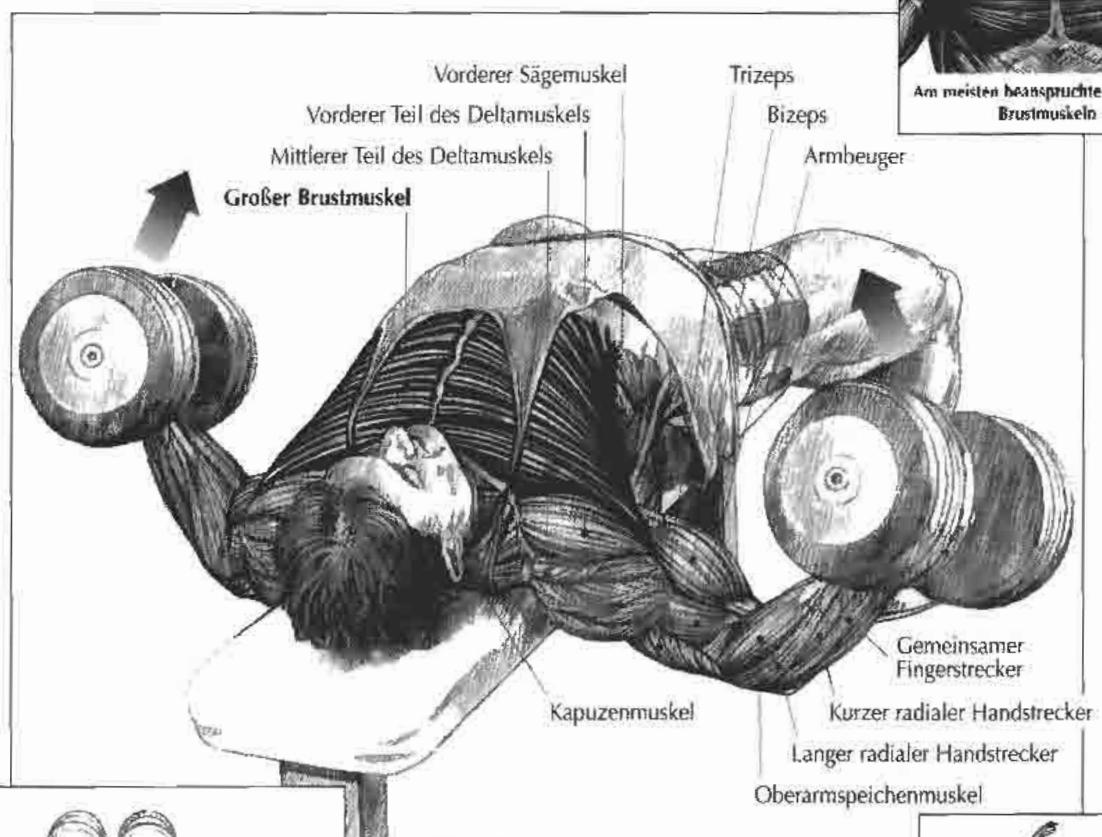
- beim Einatmen die Hanteln langsam, die Arme beugend, nach unten bis auf Brusthöhe sinken lassen. Beim Beugen der Arme drehen Sie die Unterarme so, dass sie vollständig proniert werden;
- drücken Sie nun die Hanteln wieder nach oben und drehen dabei die Unterarme in ihre Ausgangsposition zurück; wenn die Handflächen wieder einander zugewandt sind, spannen Sie den großen Brustumskel 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 Brustumskels. Auch den Trizeps und den Deltamuskel trainiert man mit ihr, aber weniger intensiv.

## 8 BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN MIT WEIT OFFENEN ARMEN



Am meisten beanspruchte Fasern der Brustumskeln

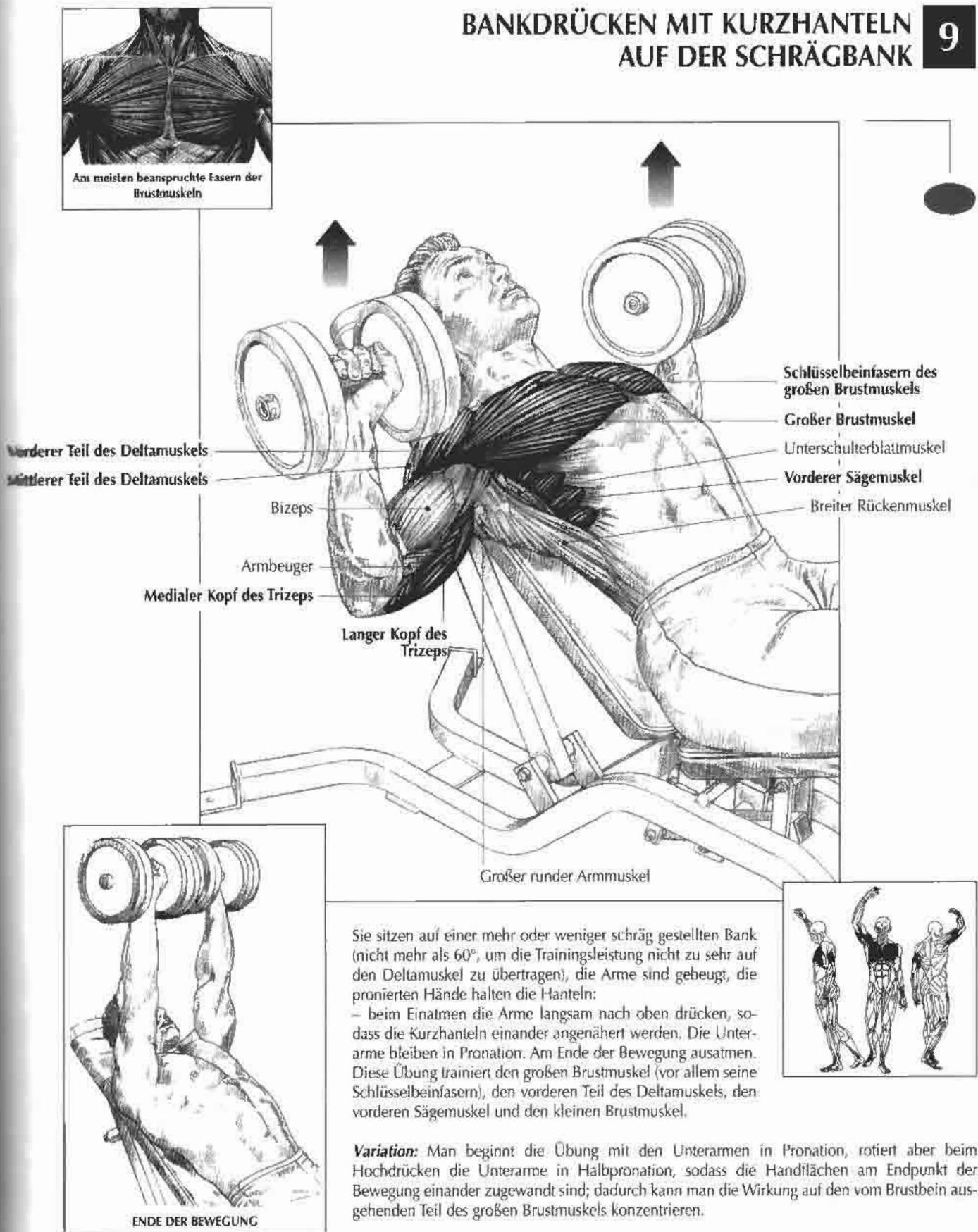


Sie liegen auf einer schmalen Bank, um die Schultern in ihrer Bewegung nicht zu behindern. Halten Sie die Kurzhanteln mit gestreckten oder leicht gebeugten Armen in den Händen, um die Ellbogengelenke zu schonen:

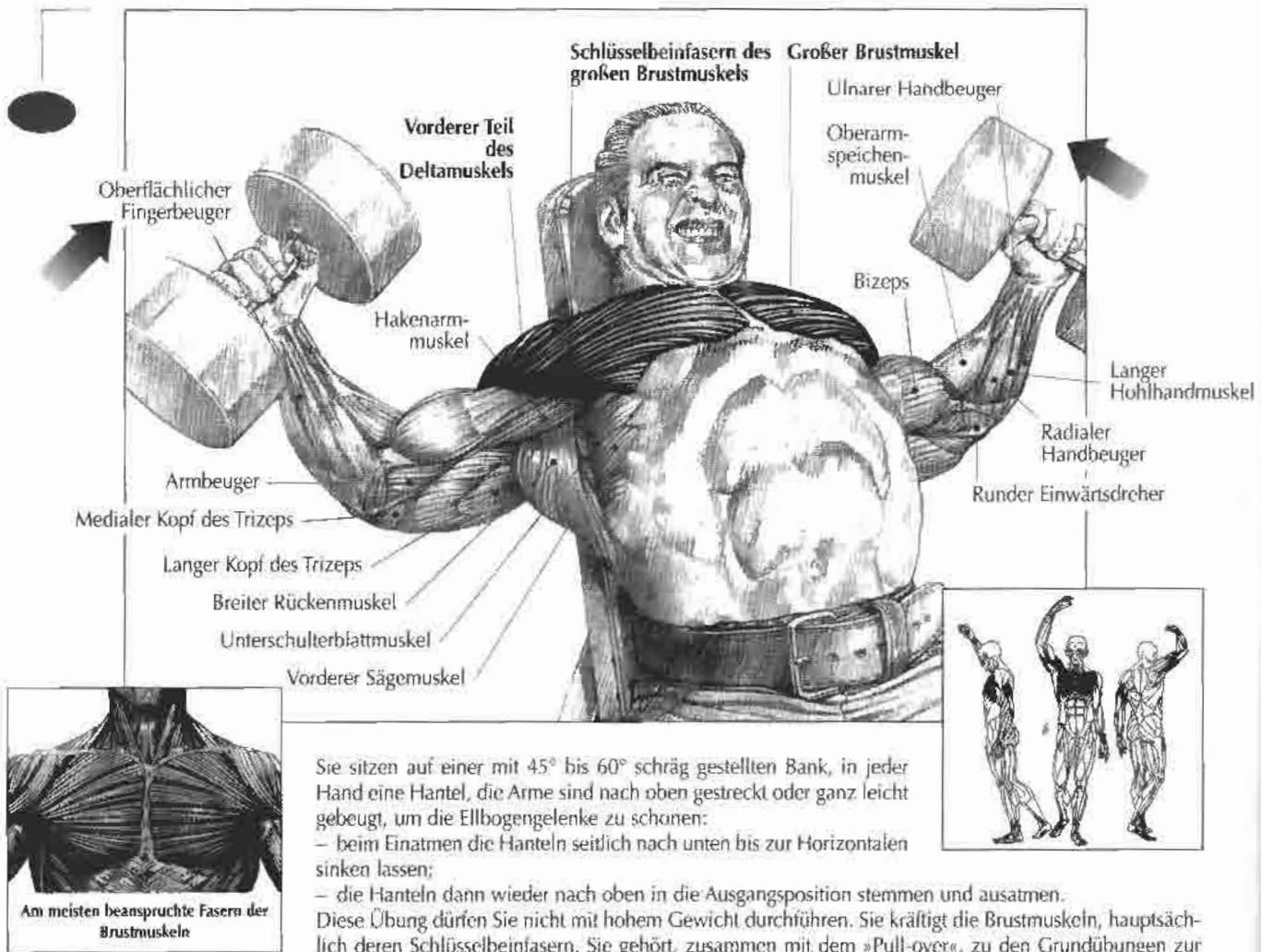
- beim Einatmen die Arme zur Seite bis zur Horizontalen sinken lassen;
  - die Arme beim Ausatmen wieder zur Senkrechten heben;
  - am Ende der Bewegung die Brustumskeln isometrisch anspannen, um den vom Brustbein ausgehenden Teil dieses Muskels noch zusätzlich zu tonisieren.
- Diese Übung darf niemals 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.



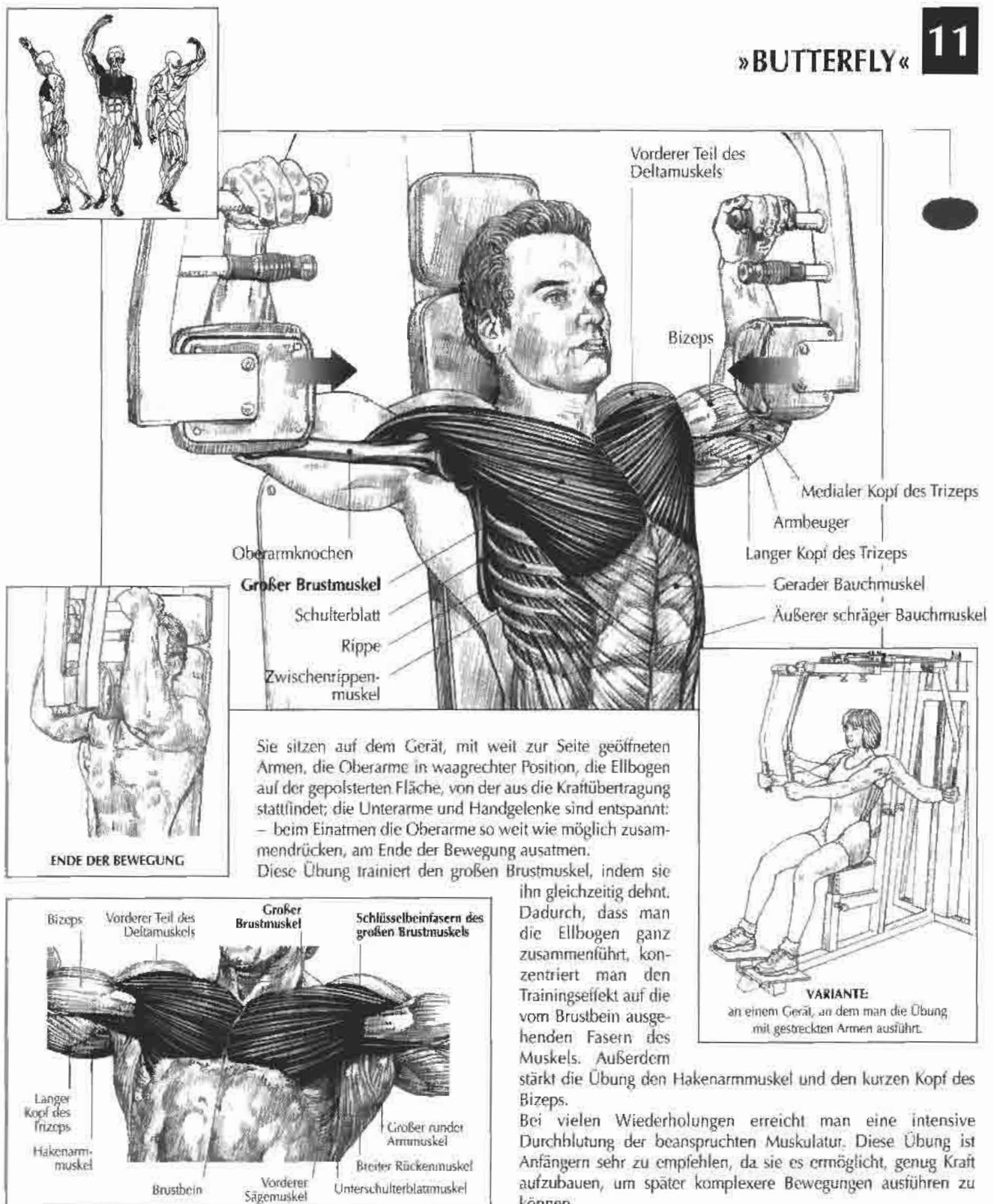
## BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN AUF DER SCHRÄGBANK 9



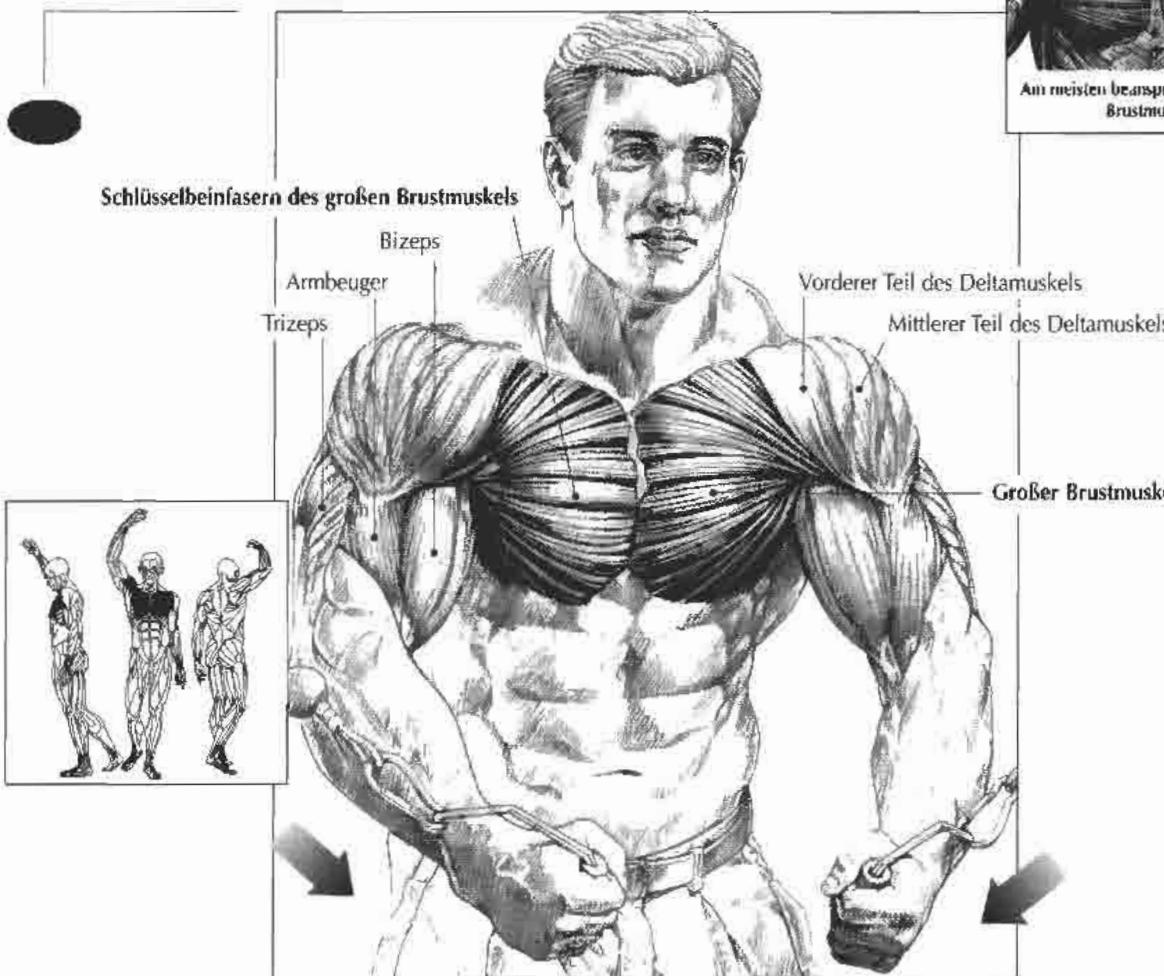
## 10 BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN MIT WEIT OFFENEN ARMEN



## »BUTTERFLY«



## 12 »BUTTERFLY« STEHEND ZWISCHEN GEGENÜBERLIEGENDEN BLÖCKEN



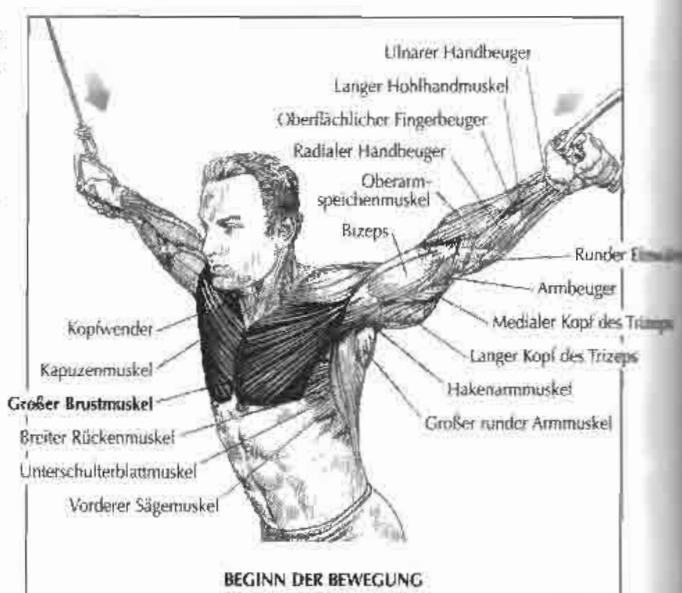
Sie stehen mit leicht gebeugten Beinen, den Oberkörper ein wenig nach vorn geneigt, die Arme leicht abgewinkelt, in jeder Hand einen Haltegriff und die Arme zur Seite gestreckt:

– 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 Muskel durchblutung.

Variert man die Neigung des Oberkörpers und den Winkel der Arme, lassen sich alle Fasern des großen Brustmuskels kräftigen.



#### »PULL-OVER« MIT DER KURZHANTEL

13



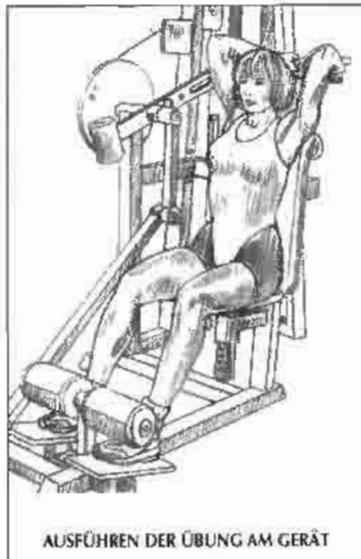
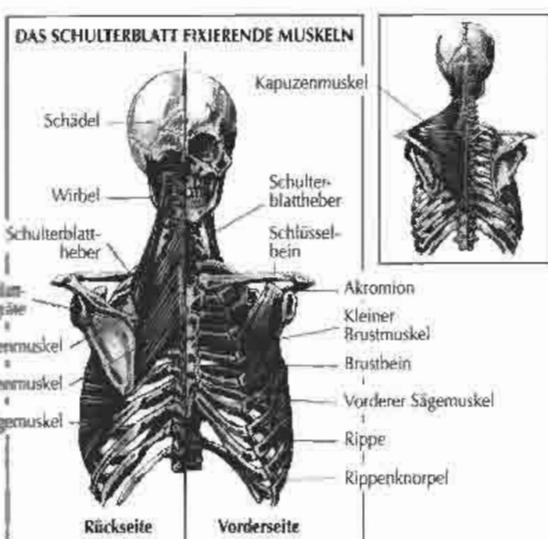
Langer Kopf des Trizeps      Lateraler Kopf des Trizeps      Medialer Kopf des Trizeps

- beim Einatmen die Hantel hinter den Kopf sinken lassen und dabei leicht die Ellbogen beugen;

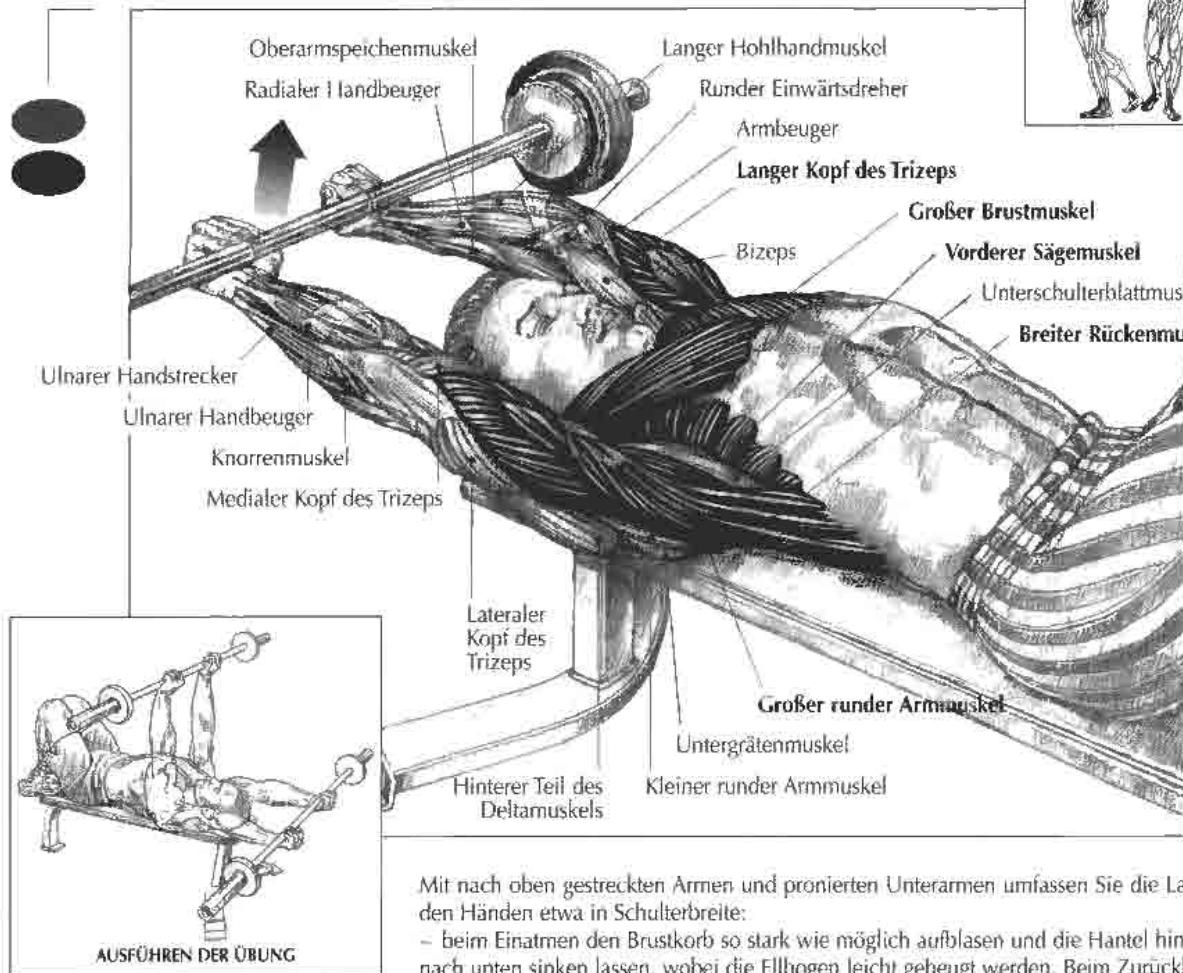
- beim Zurückkehren in die Ausgangsposition ausatmen.

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 einzutragen und erst am Ende der Bewegung wieder auszutragen.



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

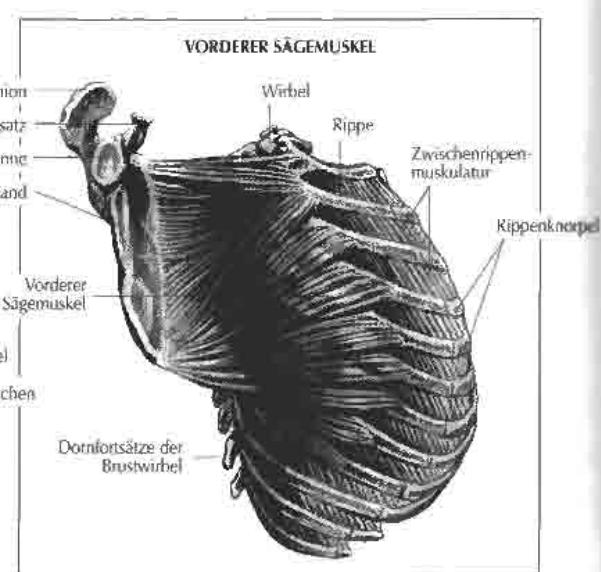
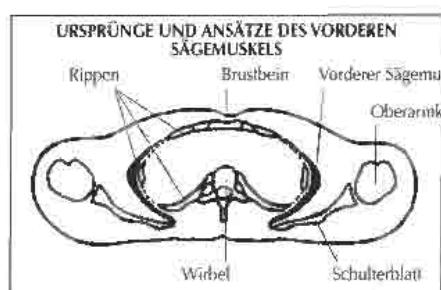


Mit nach oben gestreckten Armen und pronierten Unterarmen umfassen Sie die Langhantel mit den Händen etwa in Schulterbreite:

- 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 Brustumskel, den langen Kopf des Trizeps, den großen runden Armmuskel, den breiten Rückenmuskel sowie den vorderen Sägemuskel, die Rautenmuskeln und den kleinen Brustumskel.

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.



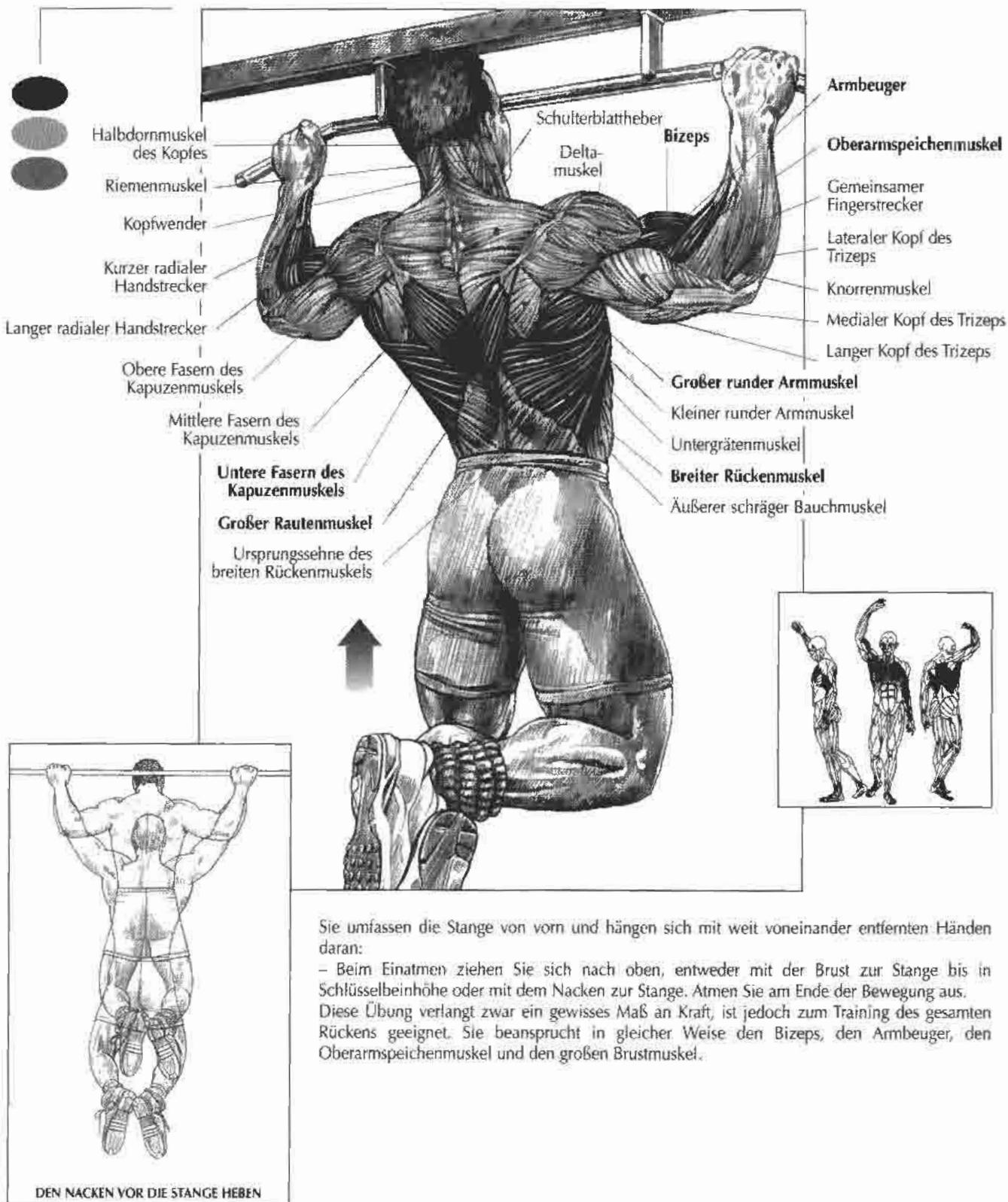
# **4 DER RÜCKEN**

---

- 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 Brustumskel.

DEN NACKEN VOR DIE STANGE HEBEN,  
DIE ARME SEITLICH AM KÖRPER



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

SICH MIT DER BRUST ZUR STANGE HEBEN,  
WOBEI DIE ELLBÖGEN NACH HINTEN GEZOGEN WERDEN



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

#### Variationen:

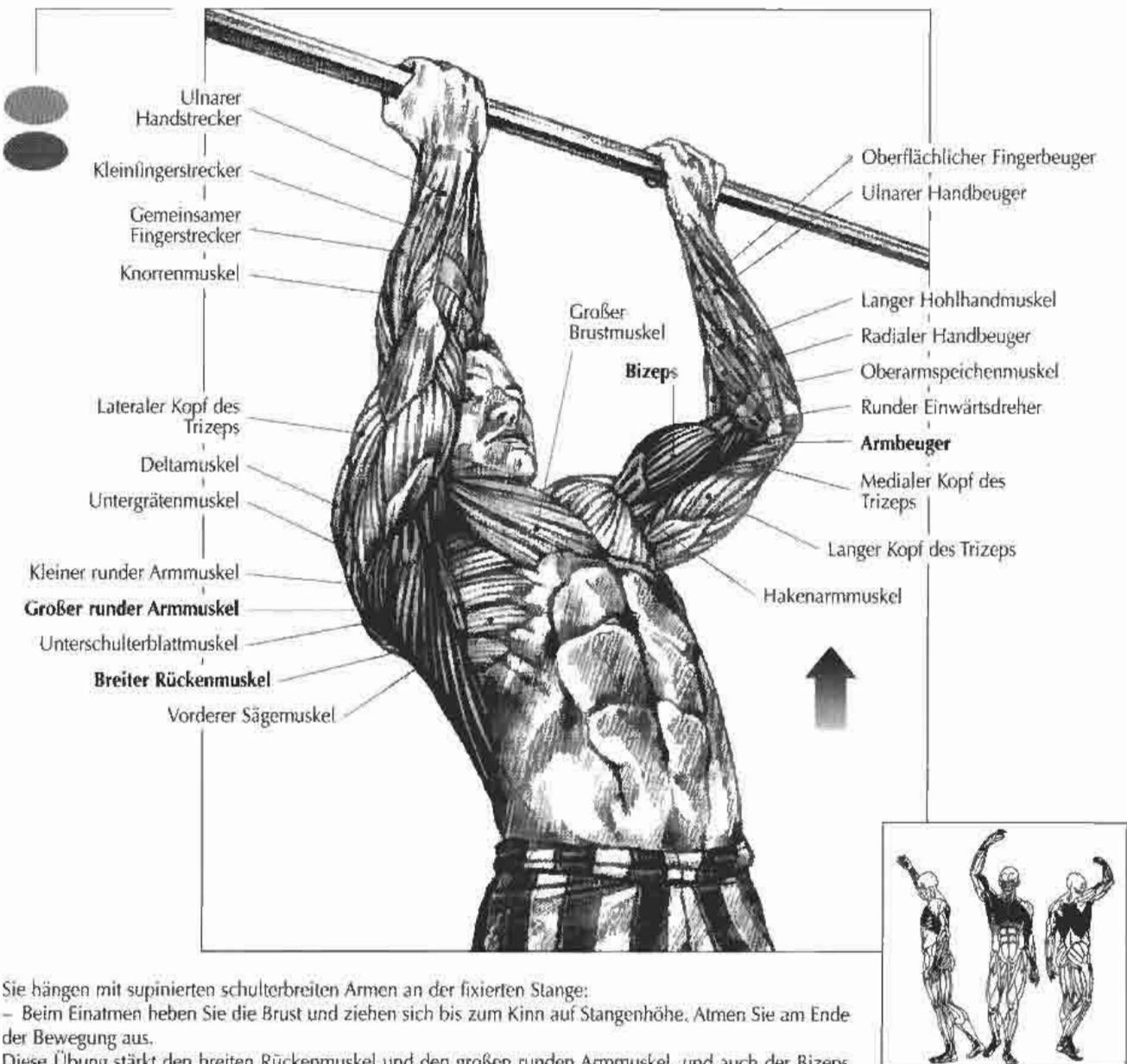
Man kann sich unter Herausdrücken der Brust bis zum Kinn hochziehen. Die Übungsintensität lässt sich durch Befestigung eines Gewichts am Bauchgurt verstärken.

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:

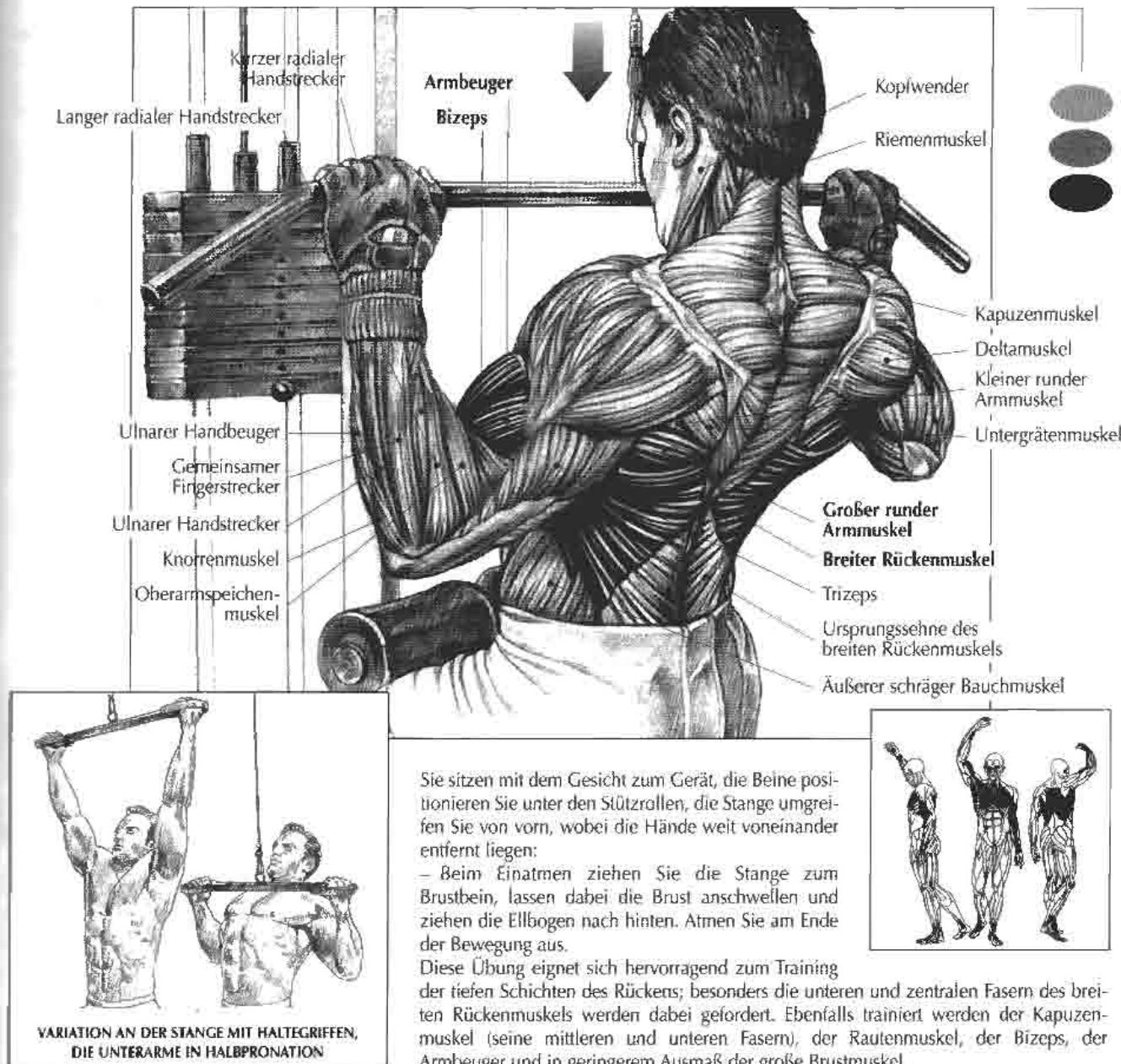
- Beim Einatmen heben Sie die Brust und ziehen sich bis zum Kinn auf Stangenhöhe. Atmen Sie am Ende der Bewegung aus.

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 Brustumskeln beansprucht. Ein Klimmzug erfordert ein gewisses Maß an Kraft. Um die Übung zu erleichtern, macht man sie am hohen Block.

## 3

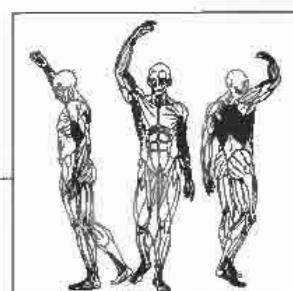
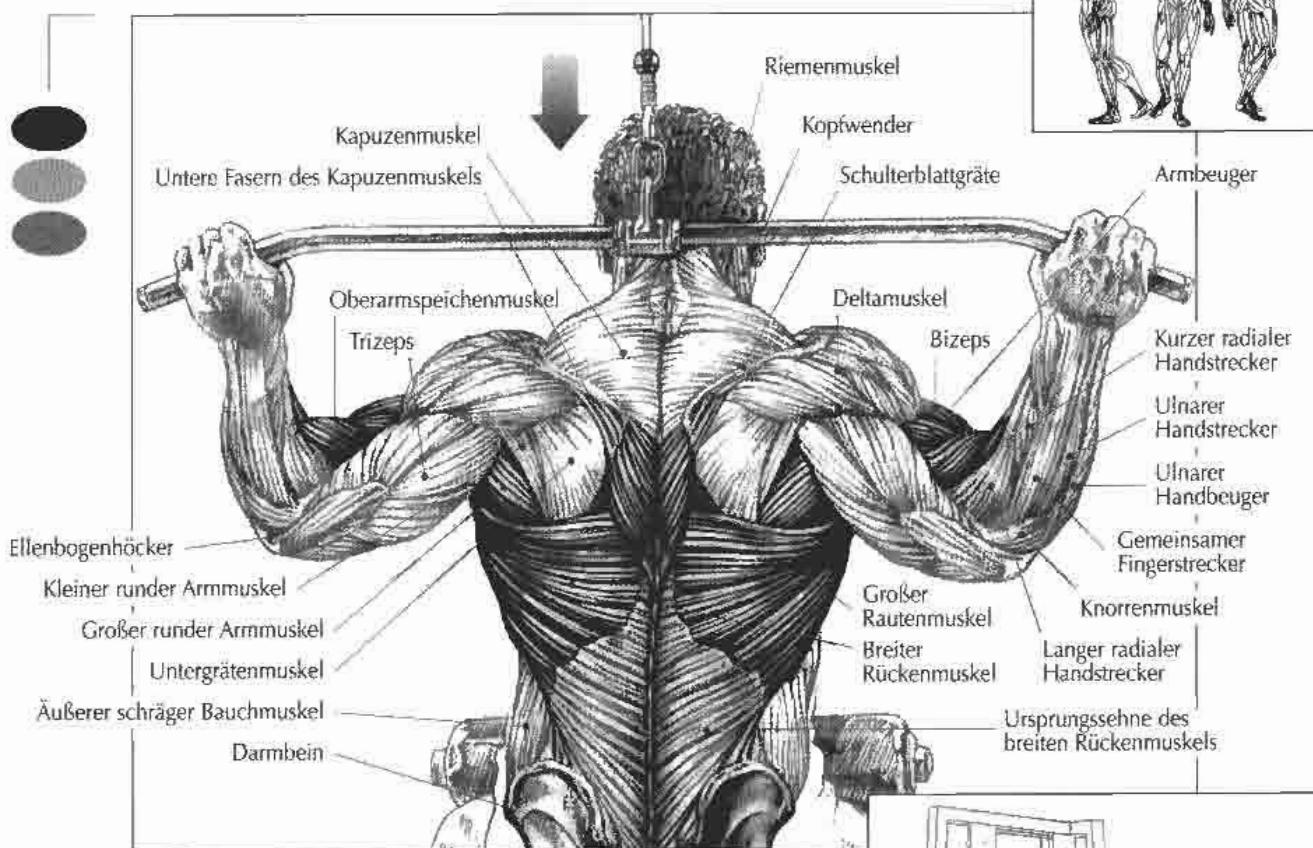
## LAT-ZIEHEN\*



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

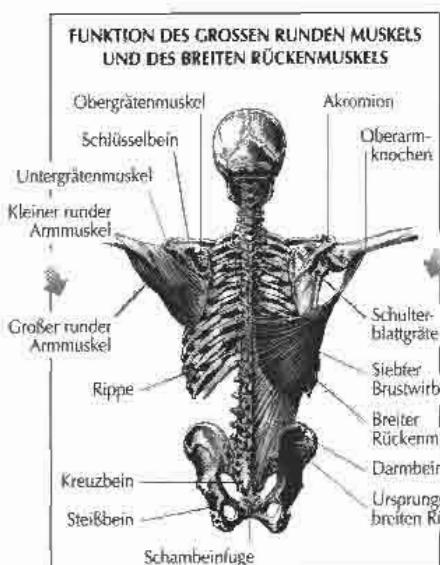
4

LAT-ZIEHEN HINTER DEN NACKEN

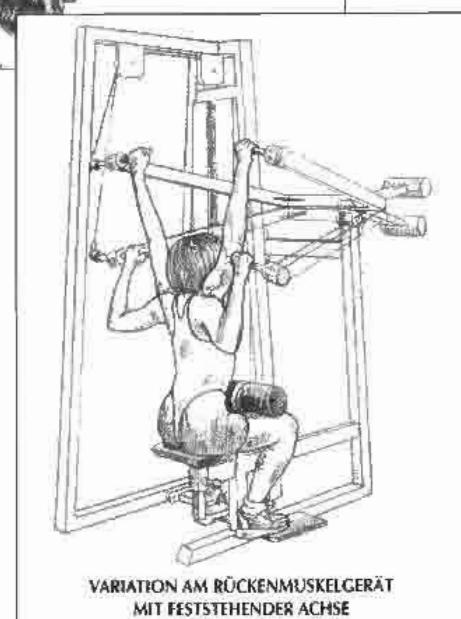


Sie sitzen vor dem Gerät, stützen Ihre Beine unter den Rollen ab und halten mit weit voneinander entfernten, proniierten Händen die Stange am schräg nach unten gerichteten Teil:

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

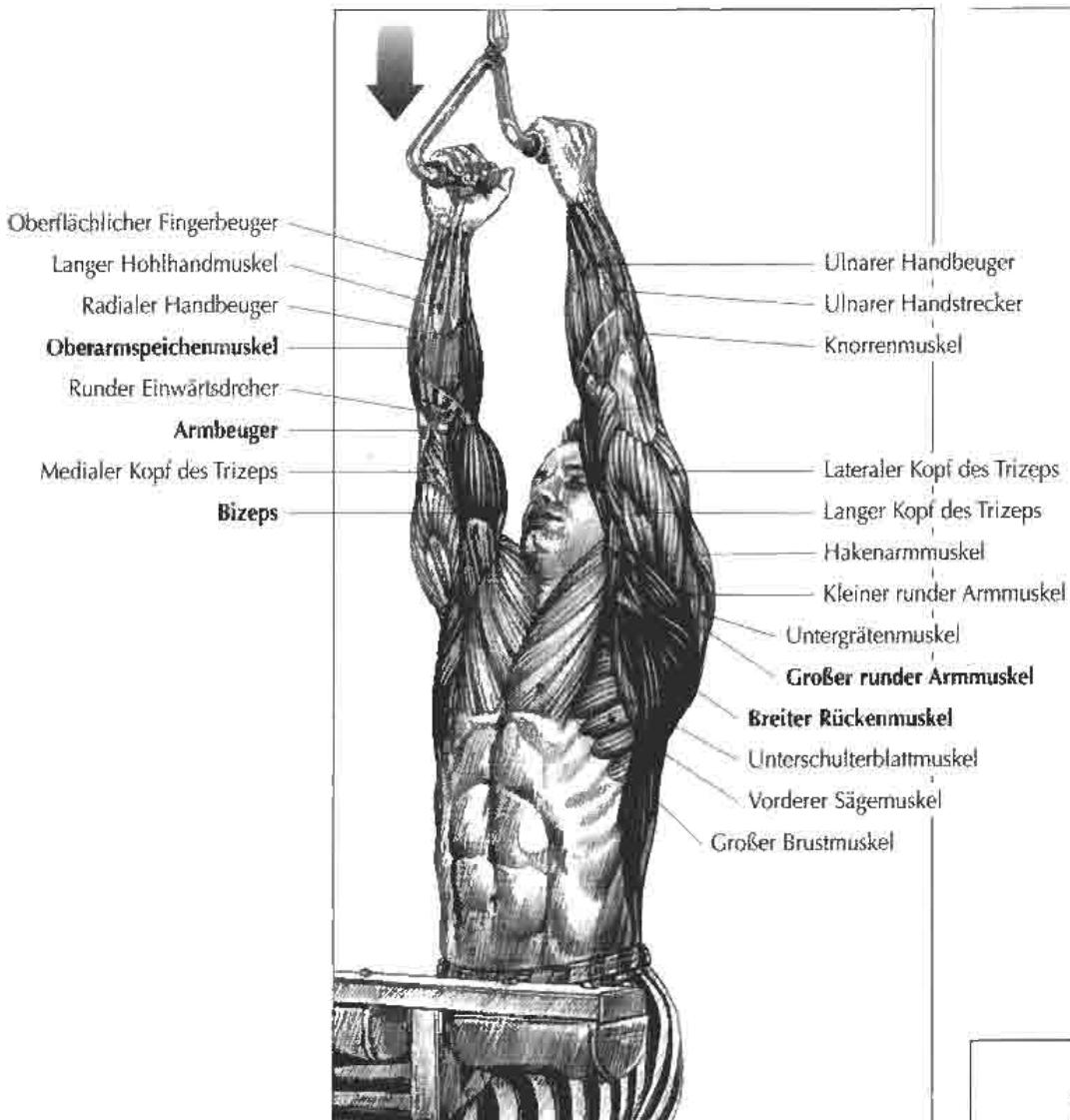


Diese Übung verbreitert den Rücken; mit ihr trainiert man den breiten Rückenmuskel (vor allem seine äußeren und unteren Fasern) sowie den großen runden Armmuskel. Ebenso werden die Beuger des Armes (Bizeps, Armbeuger und Oberarmspeichenmuskel), der Rautenmuskel und die unteren Fasern des Kapuzenmuskel 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.



VARIATION AM RÜCKENMUSKELGERÄT  
MIT FESTSTEHENDER ACHSE

## BRUSTZIEHEN AM LAT-GERÄT



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.

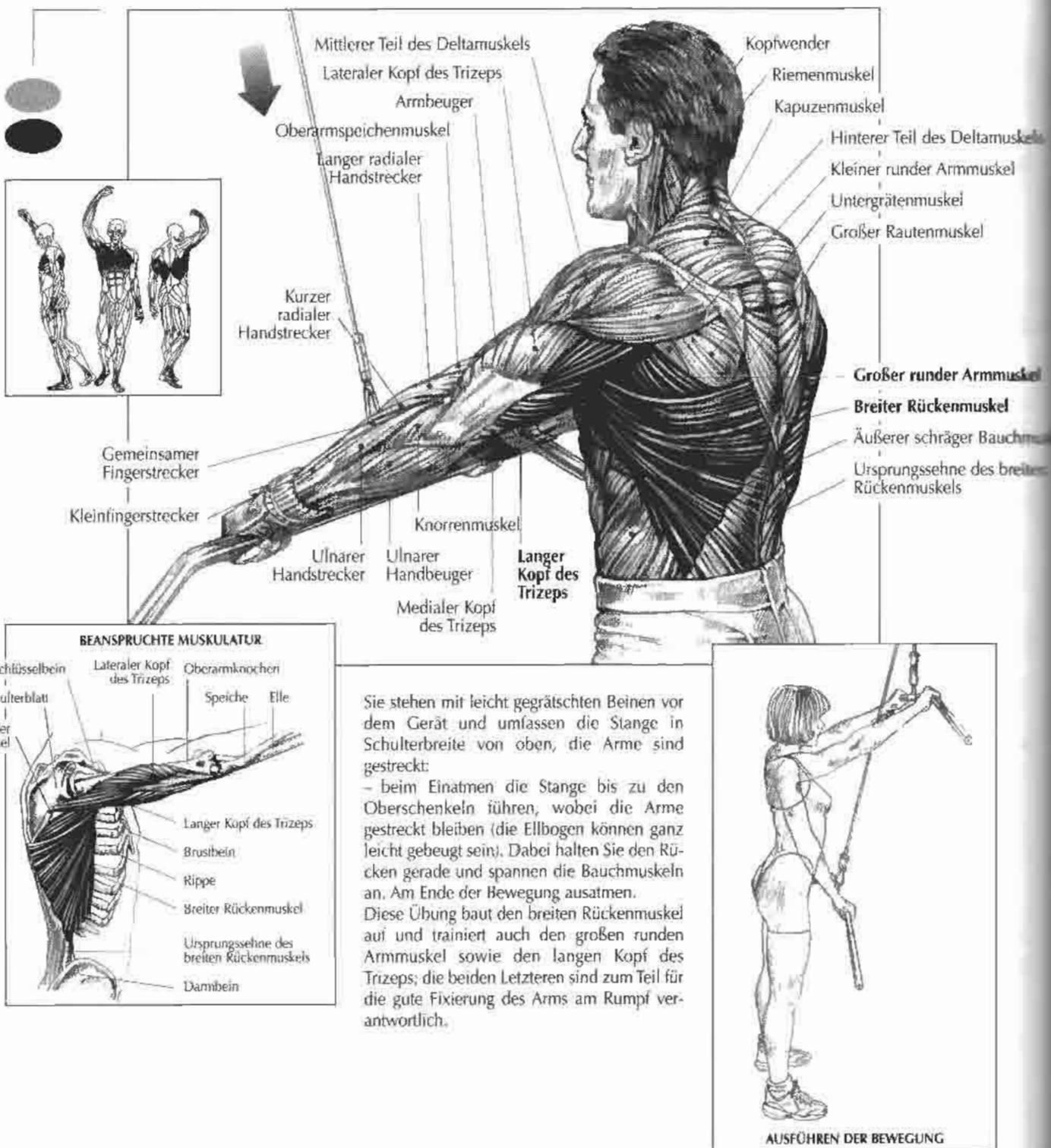


Beim Zusammenziehen der Schulterblätter werden dann der Rautenmuskel, der Kapuzenmuskel und die hinteren Fasern des Deltamuskels gekräftigt.

Wie bei allen Zugübungen leisten der Bizeps und der Armbeuger ebenso ihren Beitrag, und bei halbproniierten Armen wird der Oberarmspeichenmuskel mittrainiert.

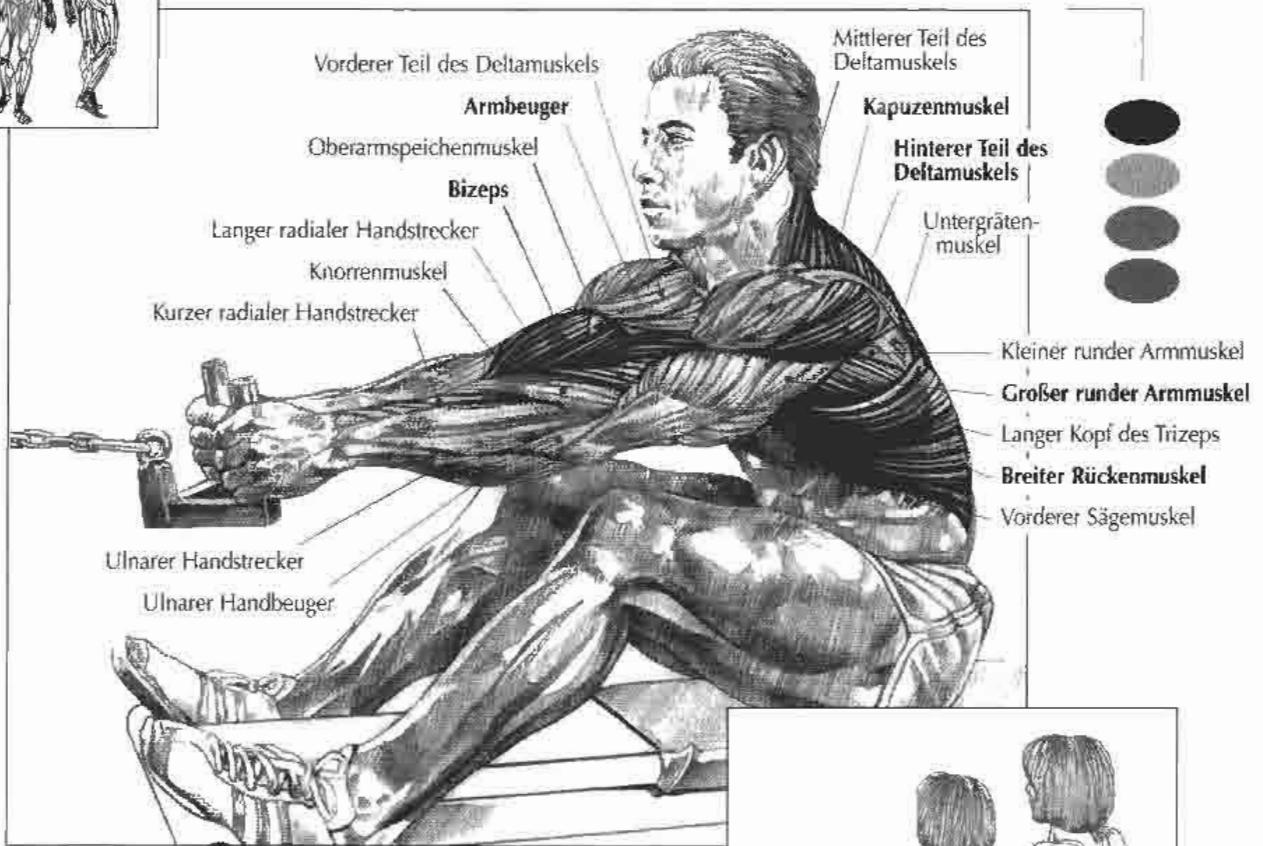


## 6 LAT-ZIEHEN MIT GESTRECKTEN ARMEN AM HOHEN BLOCK





## LAT-ZIEHEN AM TIEFEN BLOCK MIT ENDEM HALTEGRIFF



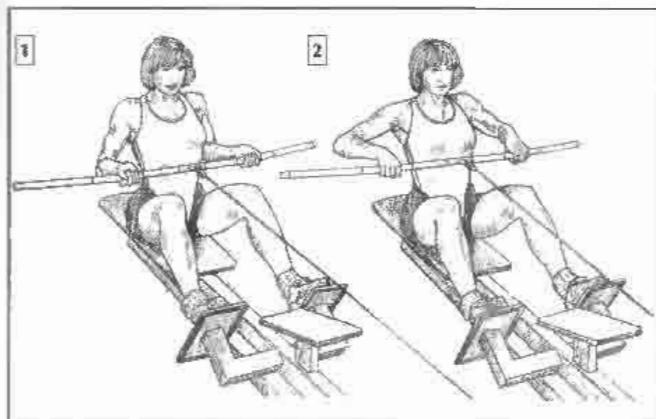
Sie sitzen vor dem Gerät, die Füße stützen Sie auf den dafür vorgesehenen Flächen ab, den Oberkörper beugen Sie leicht nach vorn:

- beim Einatmen den Haltegriff zum Schwerfortsatz 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.



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG



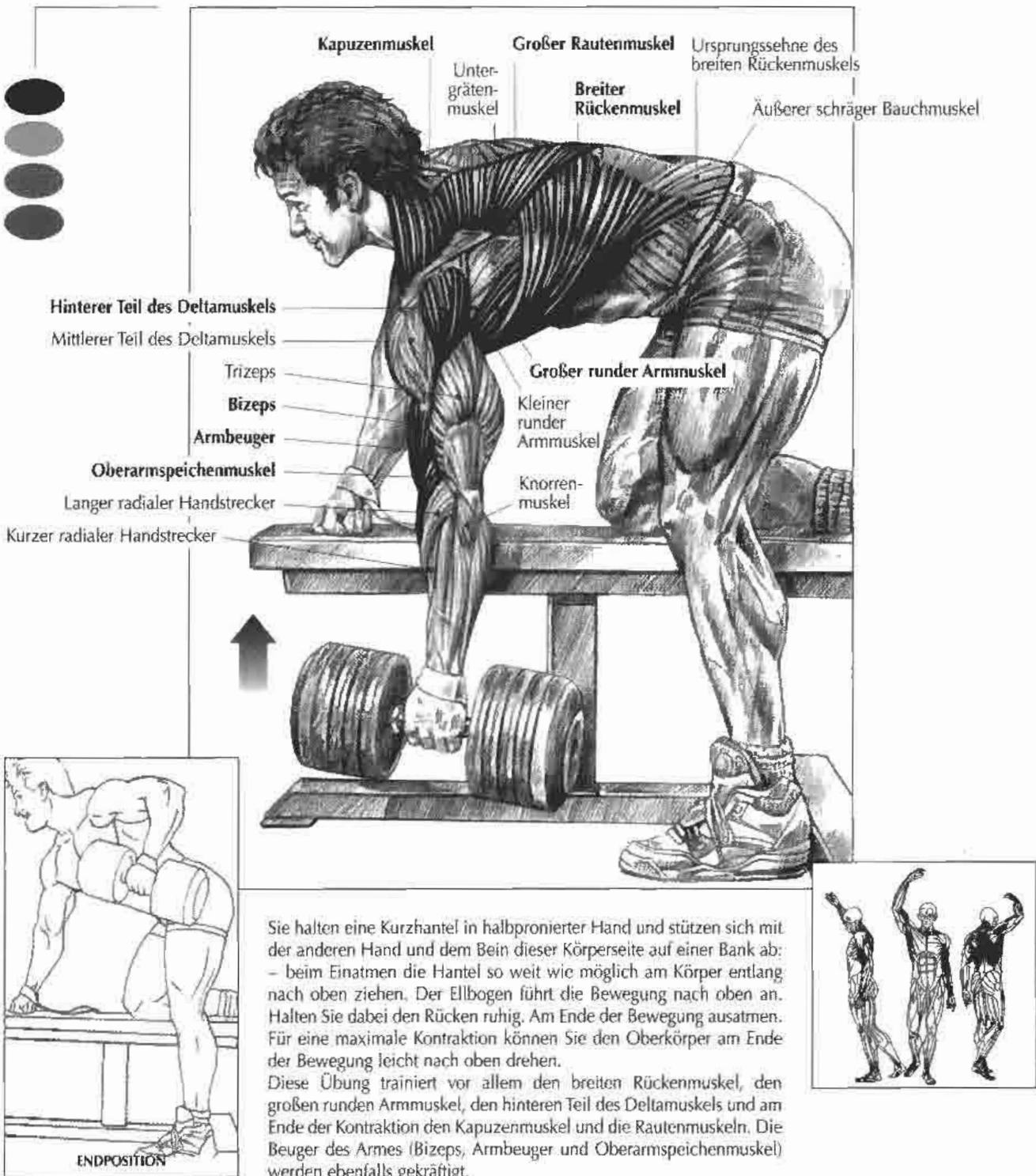
Beim Aufrichten des Oberkörpers sind die Rückenstrecker ebenfalls gefordert.

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:

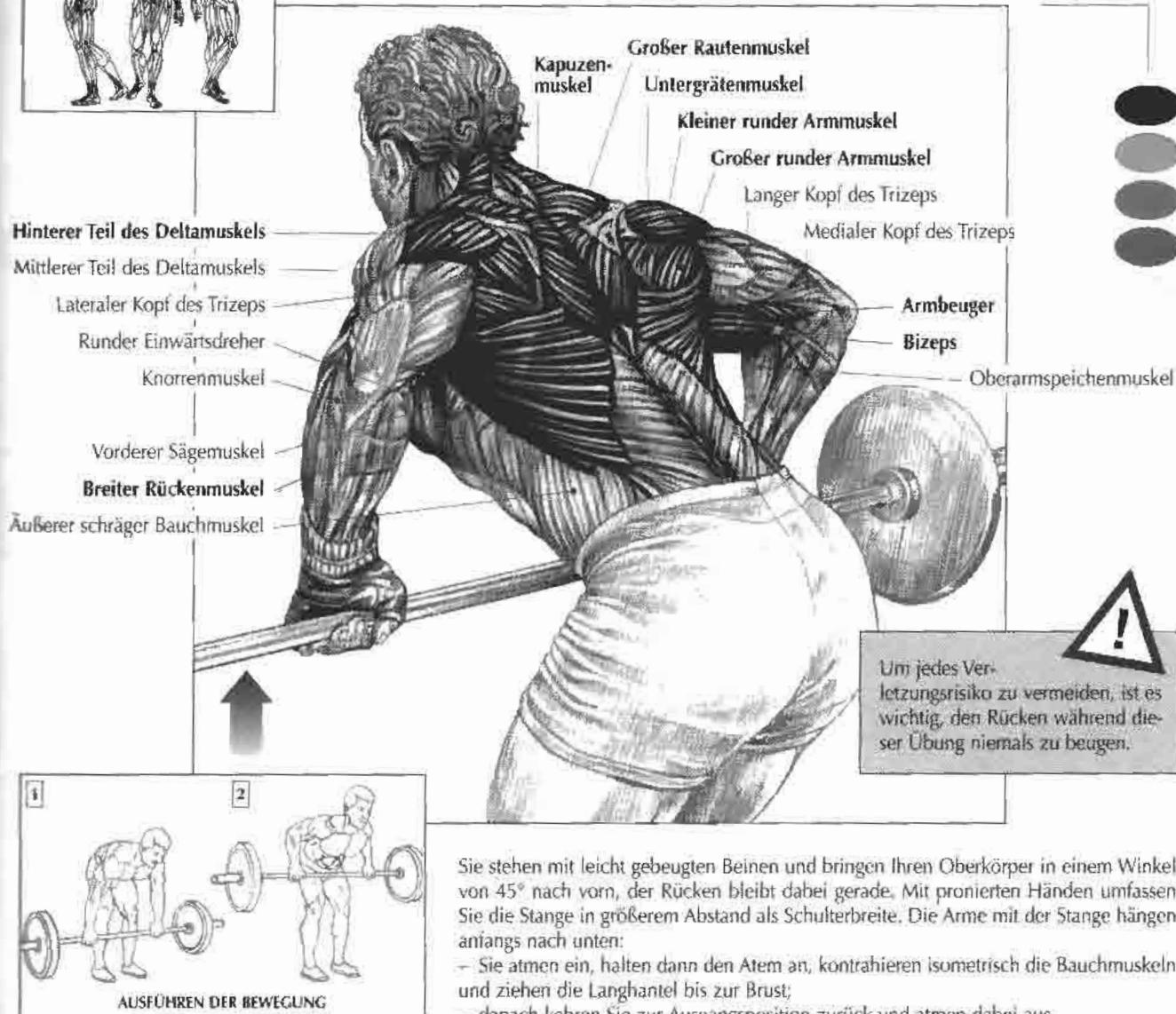
1. Wenn man die Stange mit Armen in Supinationsstellung – von unten – umfasst, werden der untere Teil des Kapuzenmuskels, die Rautenmuskeln und ebenso der Bizeps gekrämpft.
2. Wenn man die Stange mit Armen in Pronationsstellung – von oben – umfasst, werden der hintere Teil des Deltamuskels und der mittlere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

## 8 LAT-ZIEHEN IN HORIZONTALER STELLUNG MIT EINER KURZHANTEL





## LAT-ZIEHEN IN HORIZONTALER STELLUNG MIT DER STANGE 9



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

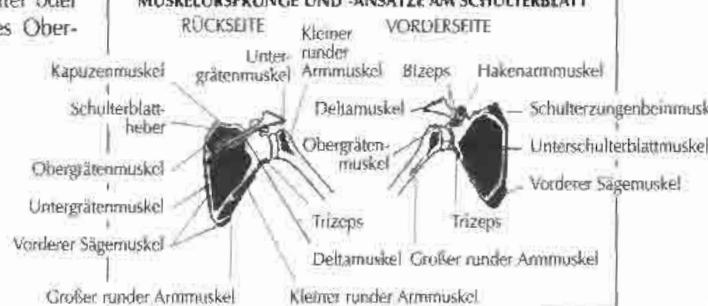
- Sie atmen ein, halten dann den Atem an, kontrahieren isometrisch die Bauchmuskeln und ziehen die Langhantel bis zur Brust;
- danach kehren Sie zur Ausgangsposition zurück und atmen dabei aus.

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.

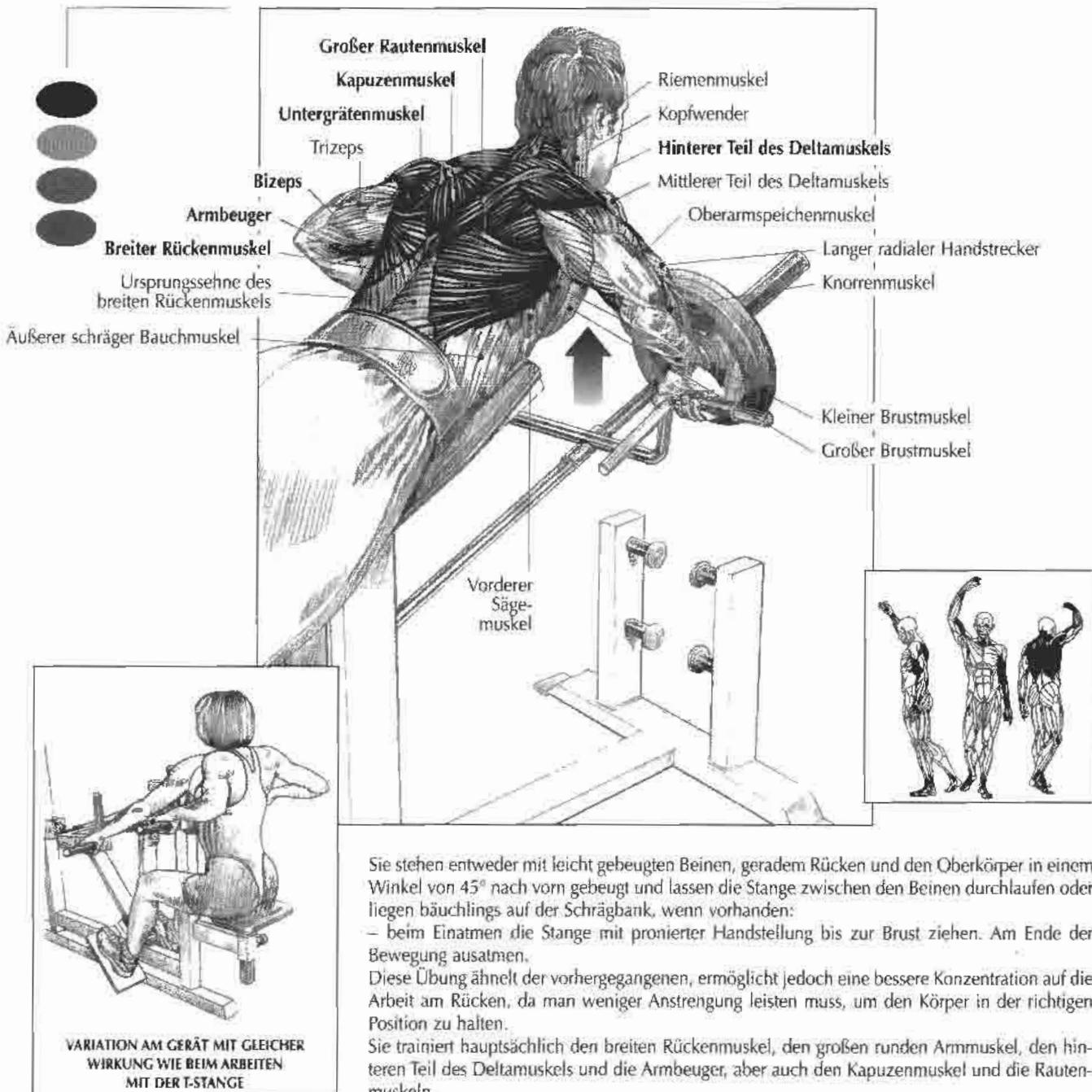
Die Neigung des Oberkörpers lässt die Rückenstrekker isometrisch arbeiten.

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.

### MUSKELURSPRUNGE 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:

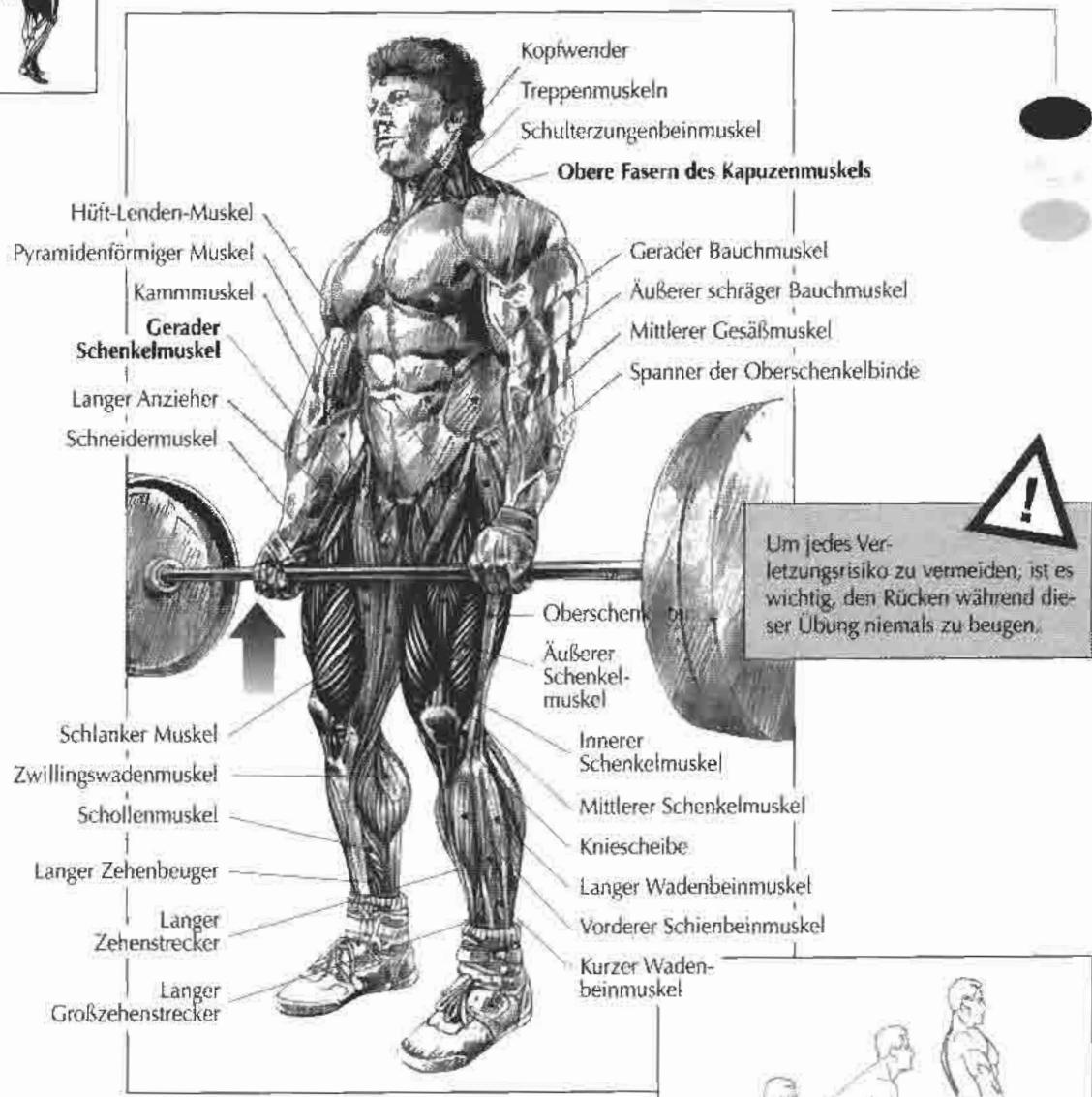
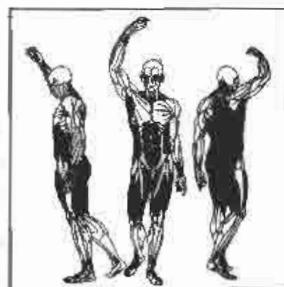
– beim Einatmen die Stange mit pronierter Handstellung bis zur Brust ziehen. Am Ende der Bewegung ausatmen.

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 Armebeuger, 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



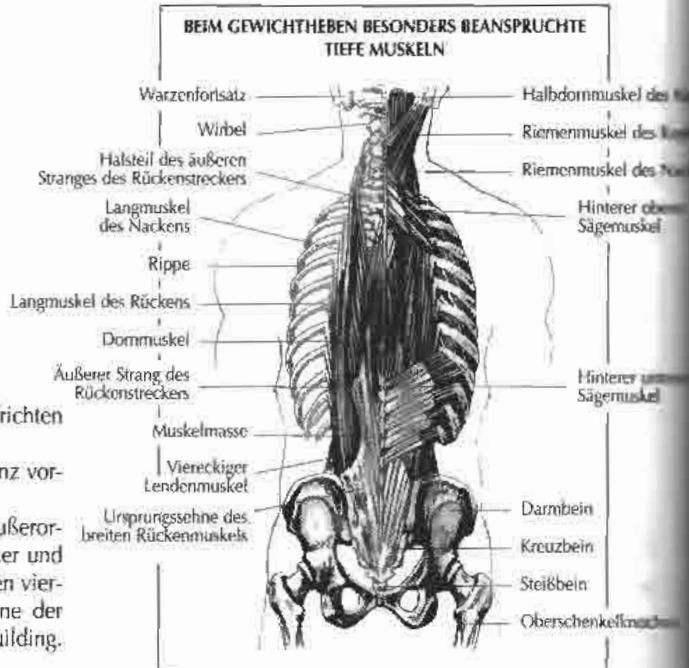
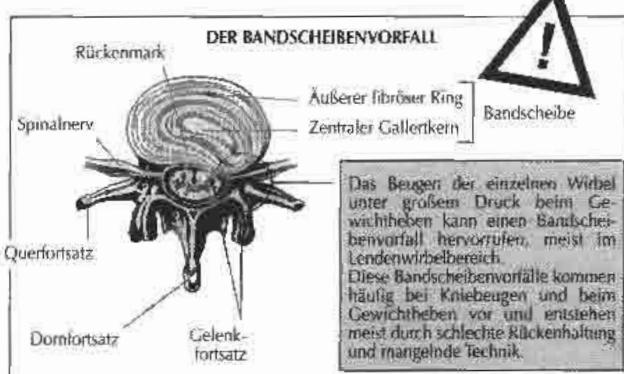
Sie stehen mit leicht gebeugten Beinen, beugen den Rücken ganz wenig, halten ihn aber während der Übung unbeweglich:

- 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;



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG

# DER RÜCKEN



– wenn die Langhantel auf Kniehöhe ist, den Oberkörper vollständig aufrichten und die Beine ganz durchstrecken;

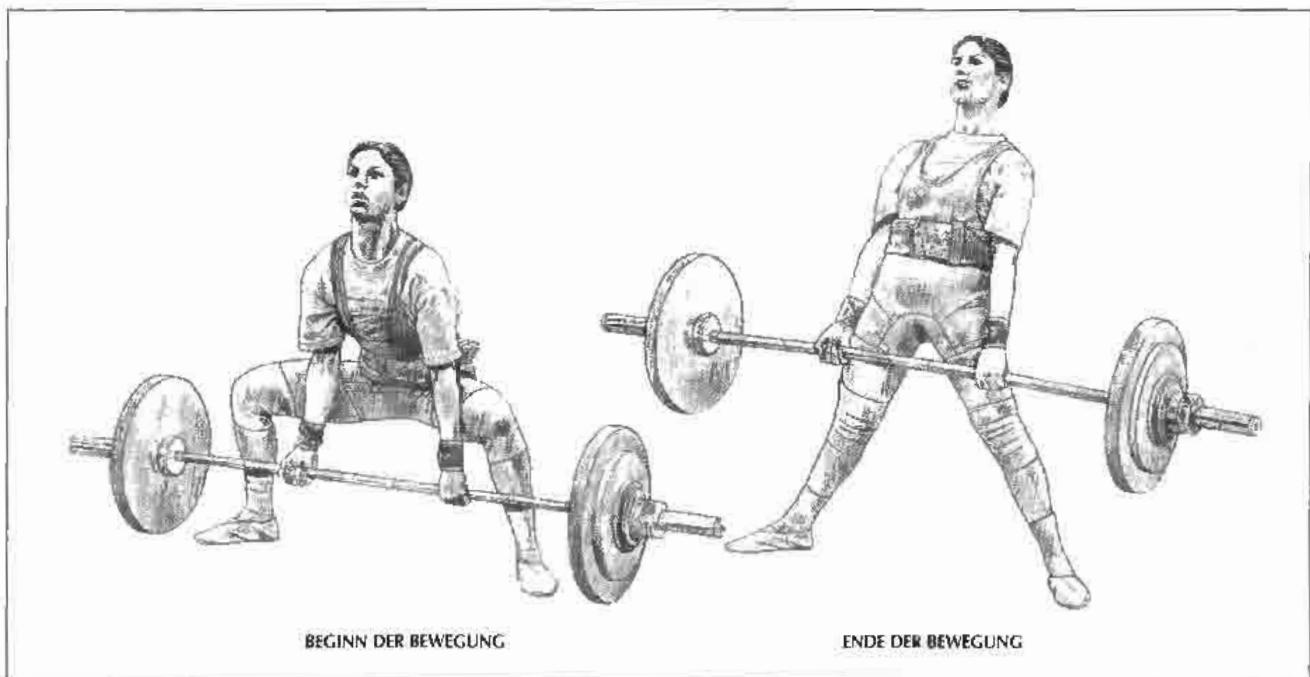
– den Körper zwei Sekunden lang aufrecht halten, dann die Langhantel ganz vorsichtig wieder auf den Boden setzen, ohne dabei den Rücken zu beugen.

Diese Übung kräftigt die gesamte Körpermuskulatur und erweist sich als außerordentlich wirkungsvoll für den Aufbau der unteren Partien der Rückenstrecken 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 Wettkämpfen im Gewichtheben und Bodybuilding.

## Variation: Gewichtheben im Stil der Sumoringer

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

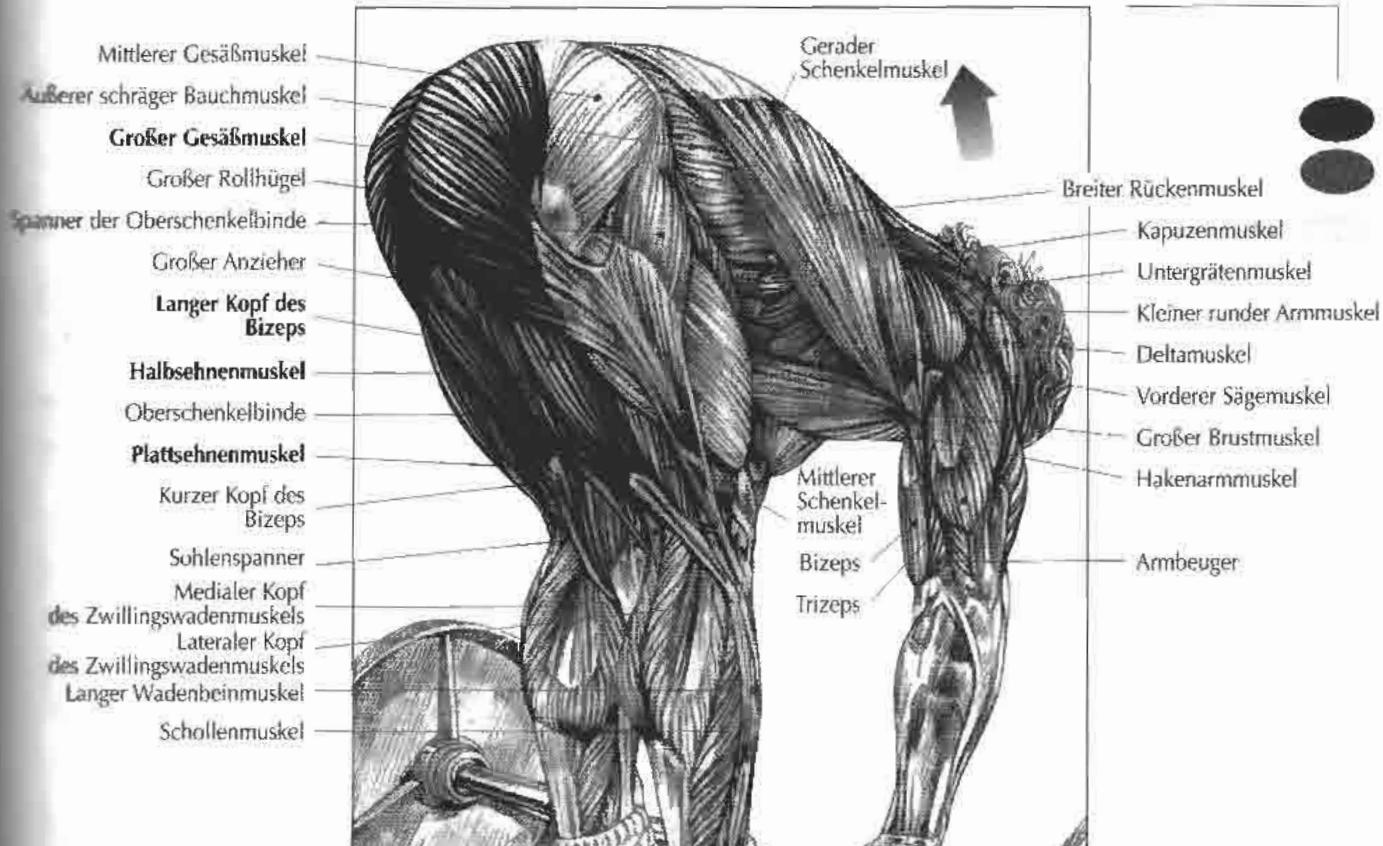
- die Beine beugen, bis sich die Oberschenkel in der Horizontalen befinden;
- die Langhantel mit gestreckten Armen ergreifen, die Hände sind in Pronationsstellung und in einem mehr als schulterbreiten Abstand (wenn man eine Hand proniert und die andere supiniert hält, kann man das Wegrollen der Stange 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



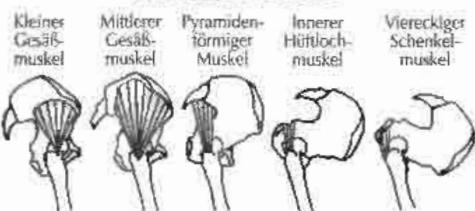
die Adduktoren und weniger intensiv den Rücken, da dieser zu Beginn der Übung weniger nach vorn geneigt ist. Wenn man diese Übung in langen Serien mit maximal zehn Wiederholungen pro Satz und leichten Gewichten durchführt, eignet sie sich ausgezeichnet, um den unteren Rücken, die Gesäßmuskeln und den 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



**STABILISIERENDE FUNKTION DER MUSKELN  
BEIM BEUGEN DER HÜFTE**



Sie stehen mit leicht gebrätschten Beinen, der Langhantel zugewandt;  
– Beugen Sie den Oberkörper mit leicht gerundetem Rücken nach vorn und lassen Sie nach Möglichkeit die Beine gestreckt;

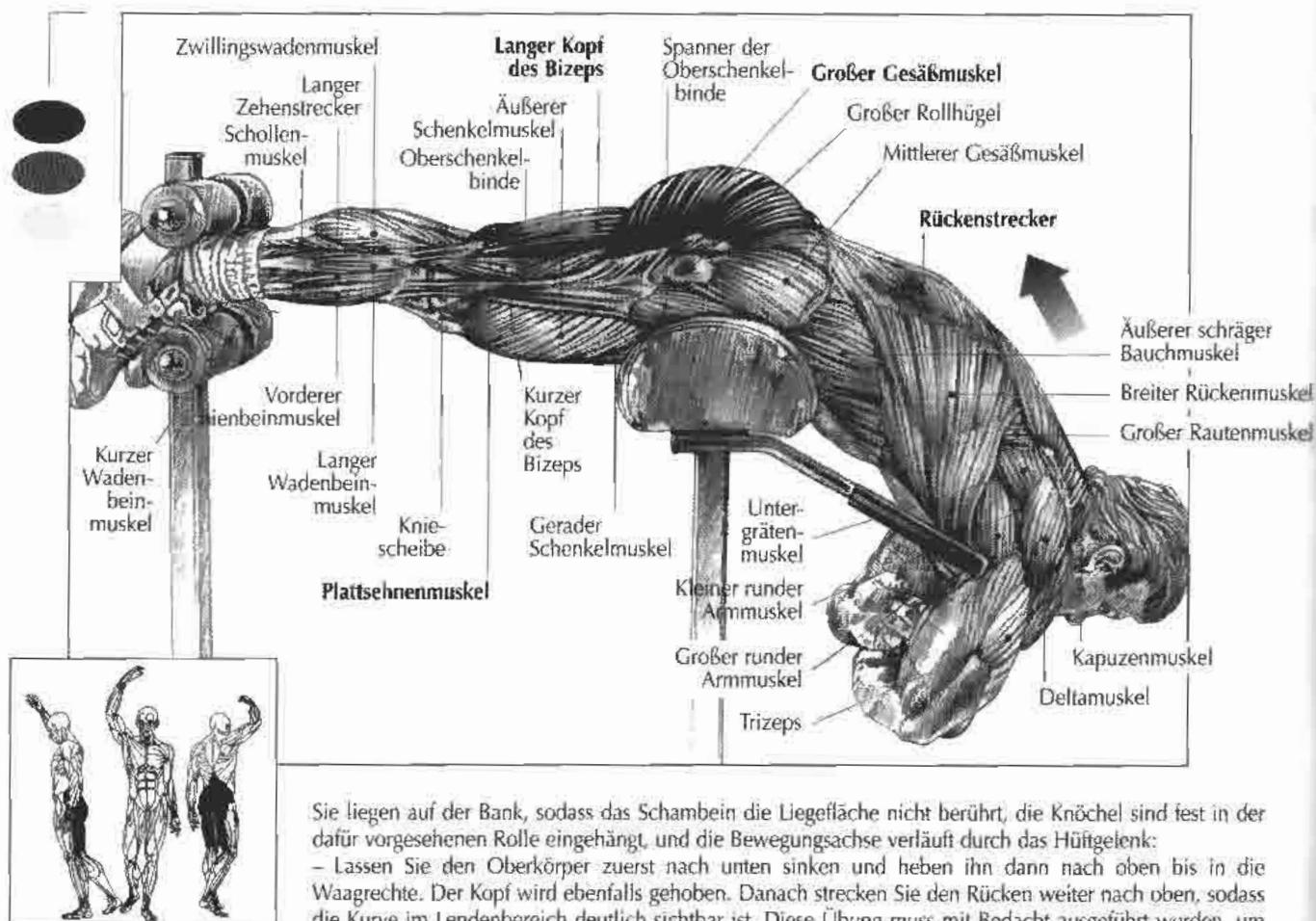
– umfassen Sie die Stange mit pronierten Händen und entspannten Armen. Beim Einatmen richten Sie den Oberkörper wieder in die Vertikale auf. Den Rücken halten Sie dabei gerade, die Kippbewegung wird von den Hüften ausgeführt. Atmen Sie am Ende der Bewegung aus und lassen Sie das Gewicht wieder zu Boden 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



Diese Übung trainiert vor allem die Gesamtheit der Rückenstrecker (die Langmuskeln des Rückens und des Nackens, den äußeren Strang des Rückenstreckers, den Dornmuskel, die Riemennuskeln 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 Vornüberhängen 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 Bewegungssachse 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.

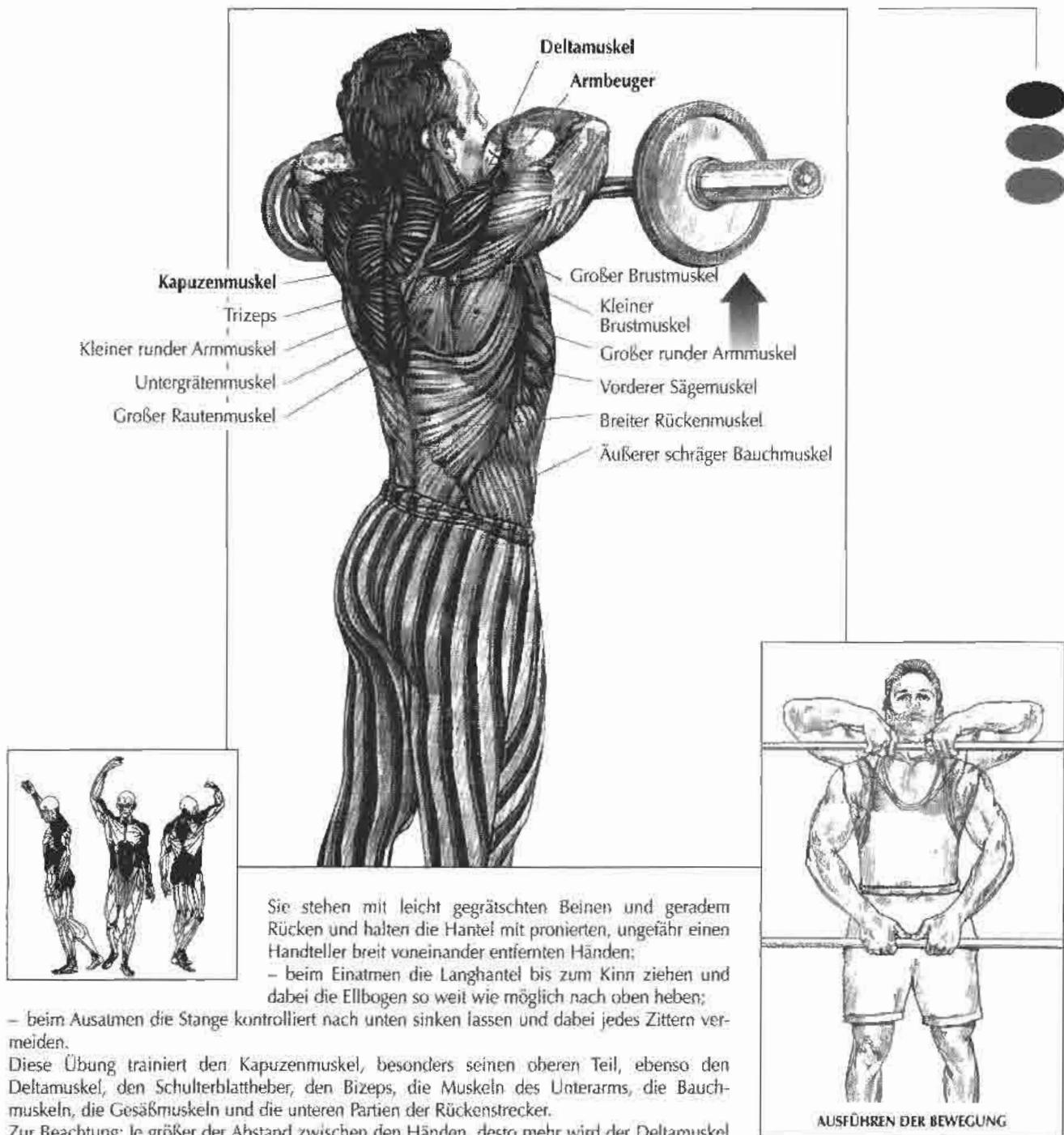


Für eine intensivere Wirkung kann man am Ende der Bewegung den Oberkörper für einige Sekunden in der Waagrechten halten. Anfängern wird eine Schrägbank empfohlen, die ein bequemeres Ausführen der Übung ermöglicht.

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

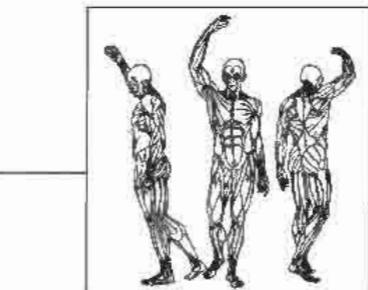
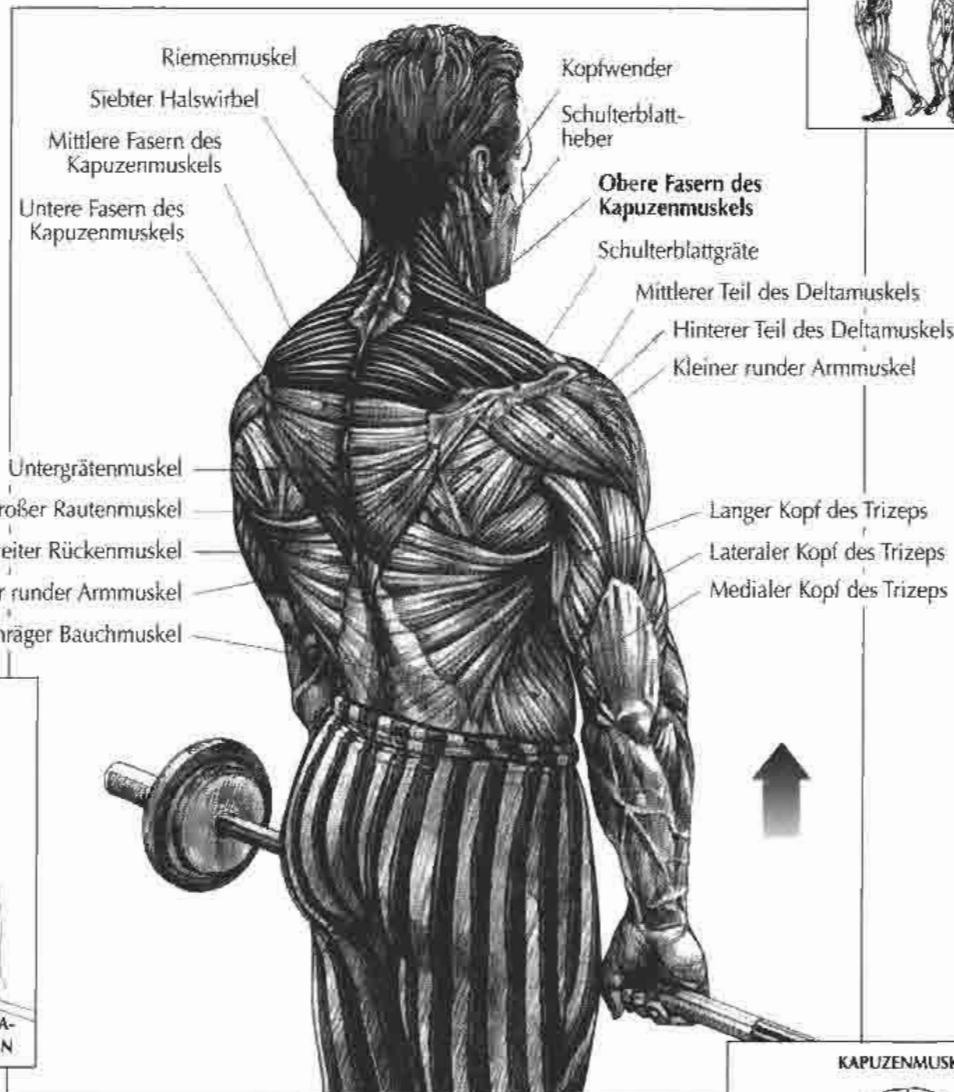
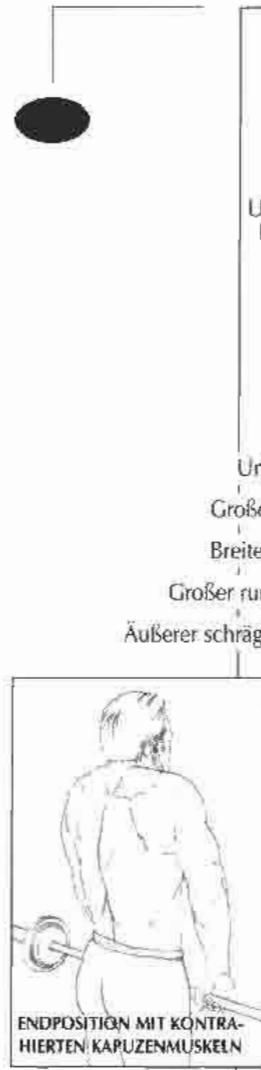


## HOCHZIEHEN DER LANGHANTEL MIT ENGER GRIFFHALTUNG



## 15

## SCHULTERHEBEN MIT DER LANGHANTEL

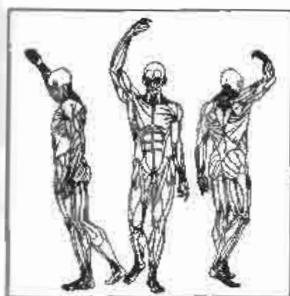


Sie stehen mit leicht gebeugten Beinen vor der Langhantel, die am Boden oder auf einem Gestell liegt:

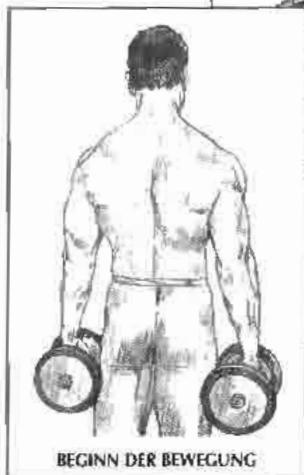
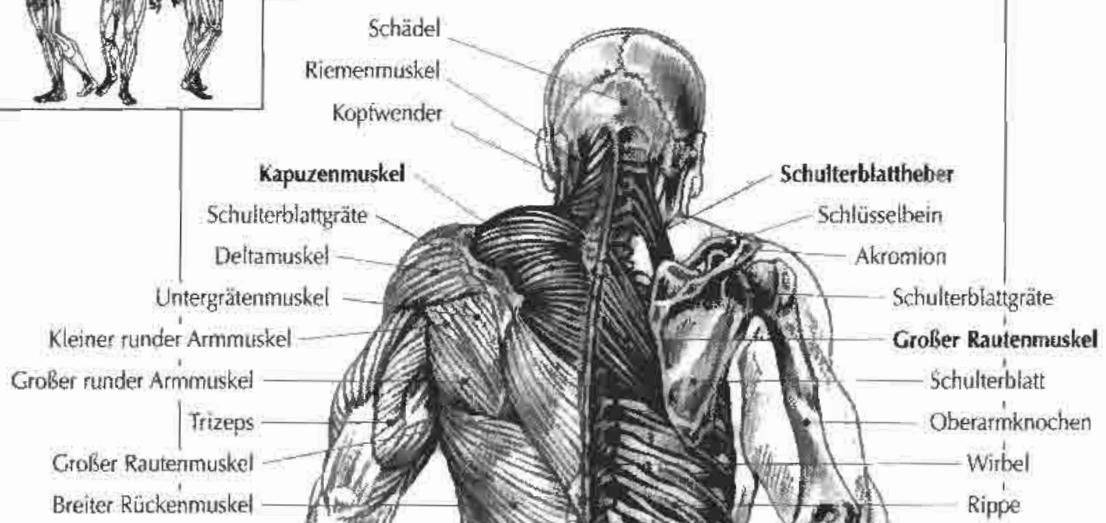
- die Hantel mit den Händen in Pronationsstellung und in einem mehr als Schulterbreiten Abstand fassen (wenn man eine Hand proniert und die andere supiniert hält, kann man das Wegrollen der Stange verhindern, was die Verwendung von schweren Gewichten erlaubt);
- mit lockeren Armen, geradem Rücken und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

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





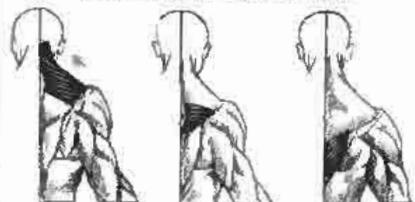
## WHEBEN UND INNENROTATION DER SCHULTERN MIT KURZHANTELN



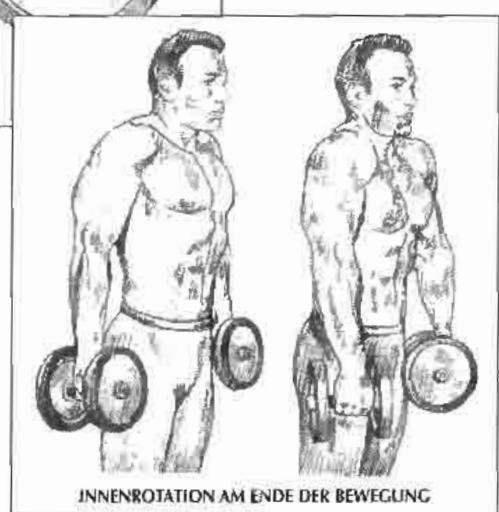
Sie stehen mit leicht gebrätschten Beinen und halten den Kopf gerade oder etwas nach vorn geneigt. Die Arme hängen entspannt an der Seite des Körpers, in jeder Hand eine Kurzhantel;

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

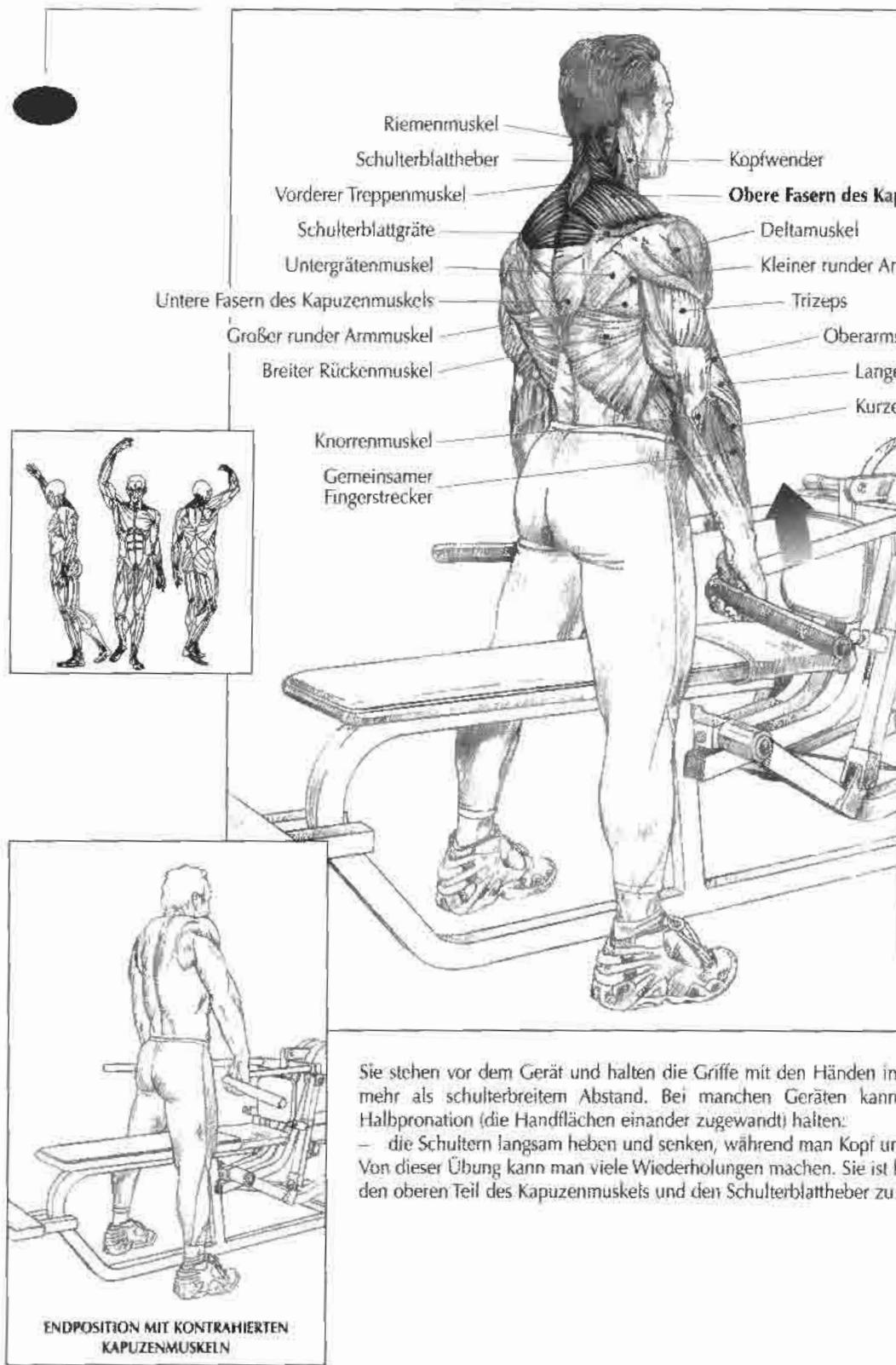
### FUNKTION DES KAPUZENMUSKELS



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.



## 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:

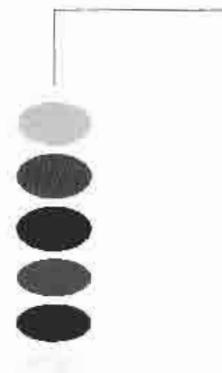
- die Schultern langsam heben und senken, während man Kopf und Rücken gerade hält. Von dieser Übung kann man viele Wiederholungen machen. Sie ist hervorragend dazu geeignet, den oberen Teil des Kapuzenmuskels und den Schulterblattheber zu trainieren.

# 5 DIE BEINE

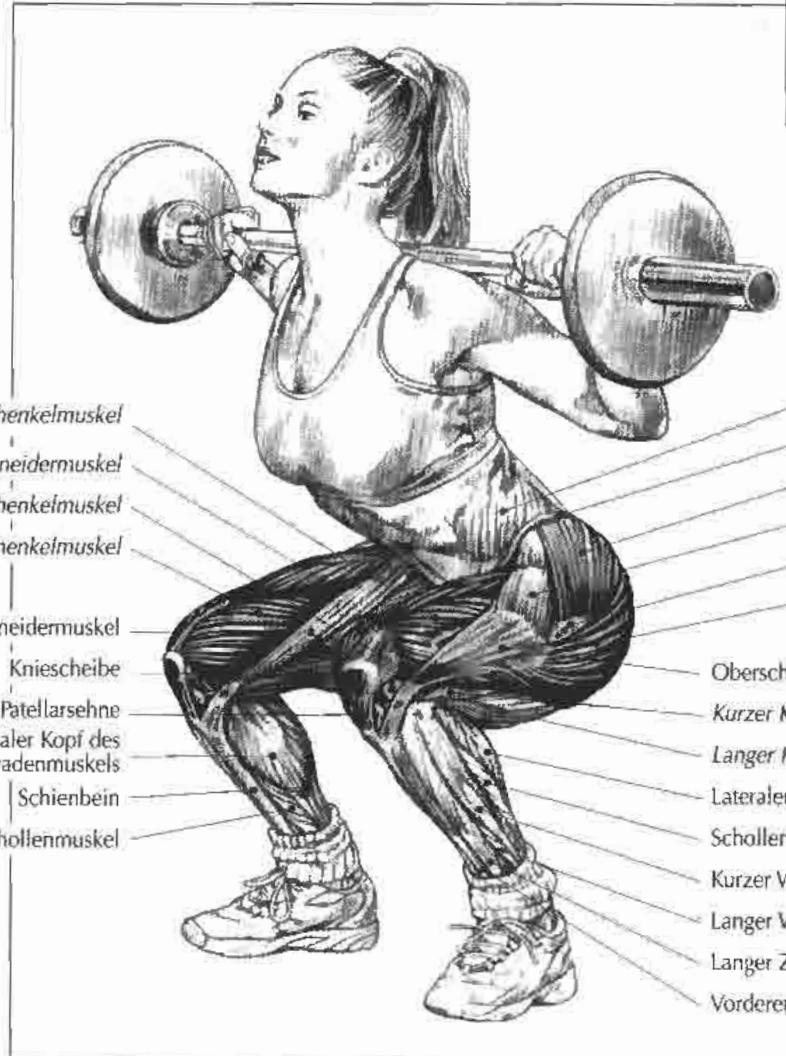
1. Kniebeugen
2. Kniebeugen mit weit gegrätschen Beinen
3. Kniebeugen mit der Langhantel vorn
4. Beinbeugen mit Kurzhanteln
5. Beinpressen in Schräglage
6. Beinpressen im Stehen – »*Hack Squat*«
7. Kniestrecken am Gerät – »*Leg Extension*«
8. Kniebeugen in Bauchlage – »*Leg Curl*«
9. Abwechselndes Kniebeugen 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

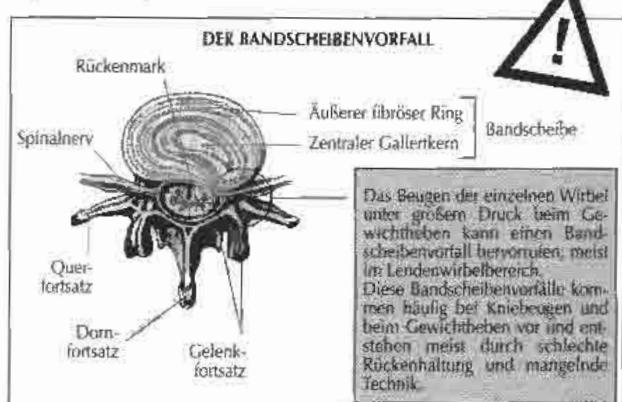


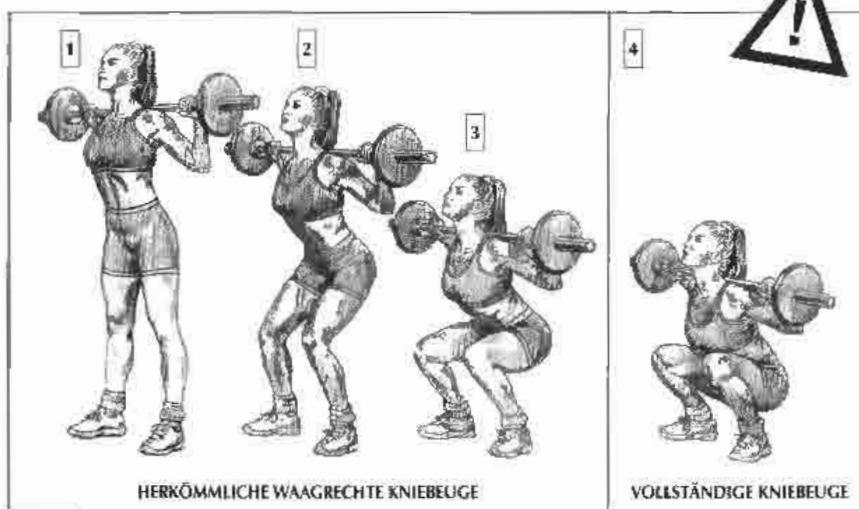
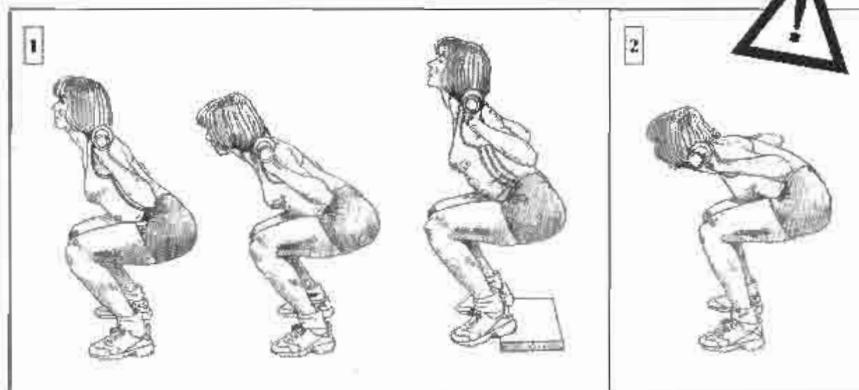
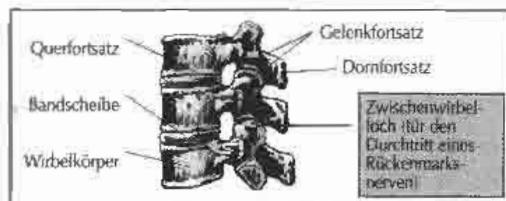
Quadrizeps



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-





alle 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 Beugungssachse verläuft jedoch immer durch das Hüftgelenk.

#### 2. SCHLECHTE KÖRPERHALTUNG:

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



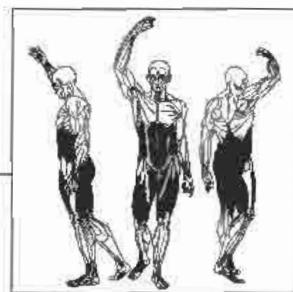
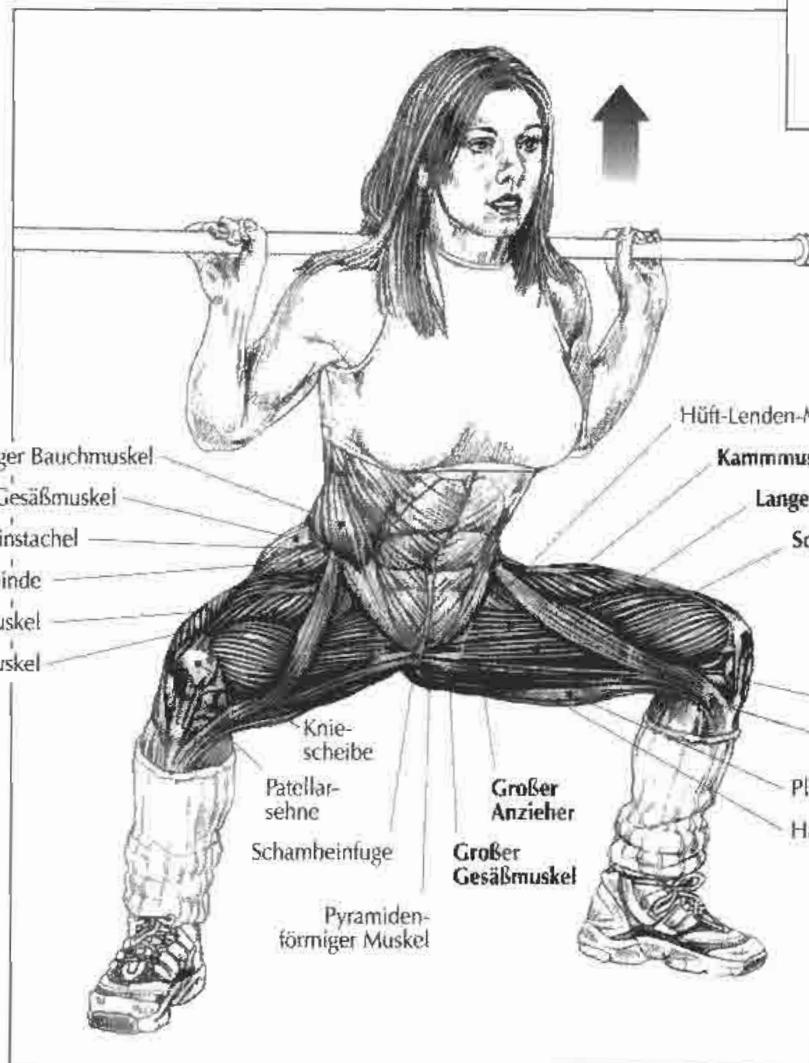
Um die Arbeit der Gesäßmuskeln deutlich zu spüren, ist es wichtig, die Oberschenkel in waagrechte Position zu bringen.

#### 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 tiefer 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

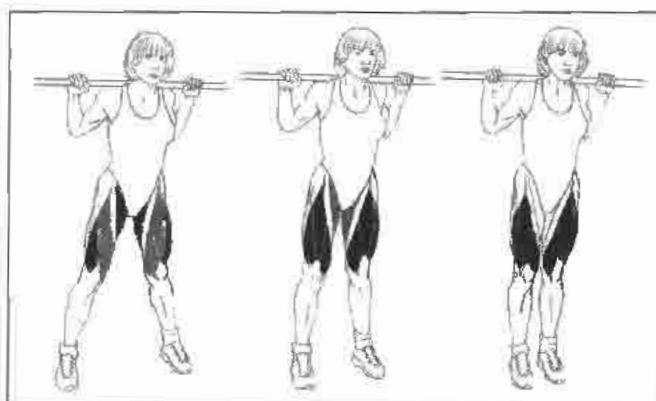
KNIEBEUGEN MIT WEIT GEGRÄTSCHTEN BEINEN



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 Kammuskel),
- die Gesäßmuskeln,
- die Kniebeuger,
- die Bauchmuskeln
- und die Rückenstrekker.



DIE DREI ARTEN DER FUSSSTELLUNG  
BEI DER KNIEBEUGE:

Stark beanspruchte  
Muskulatur

Weniger  
beanspruchte  
Muskulatur



## KNIEBEUGEN MIT DER LANGHANTEL VORN



VARIATION MIT GEKREUZTEN UNTERARMEN

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

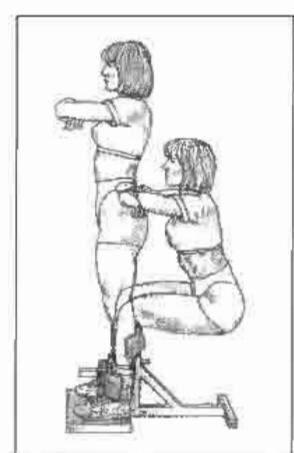
– beim Einatmen die Knie beugen, danach zur Ausgangsposition zurückkehren und am Ende der Bewegung ausatmen.

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.

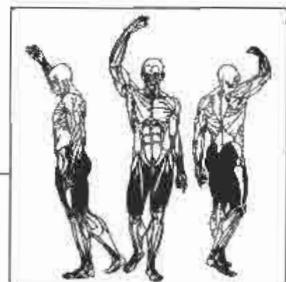
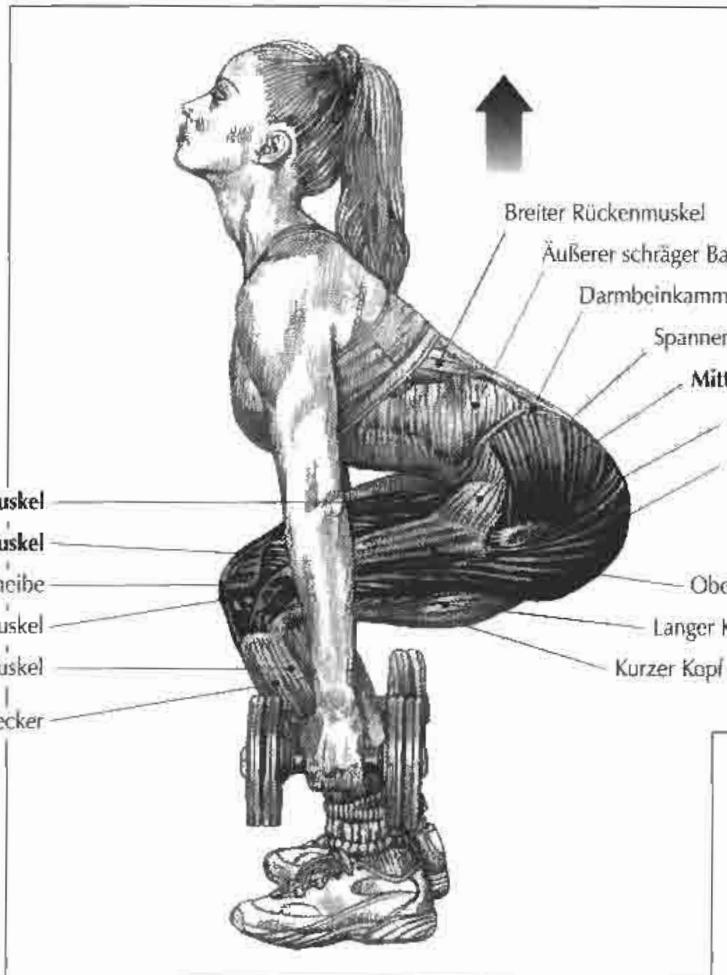


4

BEINBEUGEN MIT KURZHANTELN



Gerader Schenkelmuskel  
Äußerer Schenkelmuskel  
Kniescheibe  
Mittlerer Schenkelmuskel  
Vorderer Schienbeinmuskel  
Langer Zehenstrekker



BEGINN DER BEWEGUNG

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

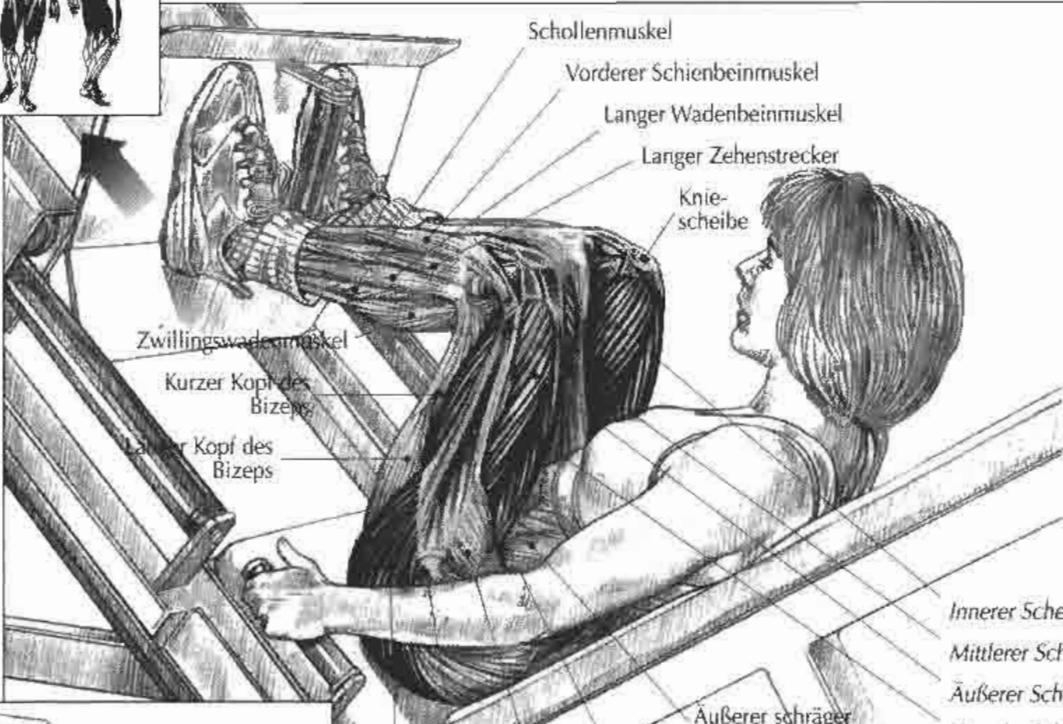
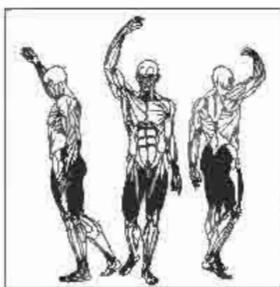
- Schauen Sie geradeaus, atmen Sie ein, runden Sie leicht den Rücken, und beugen Sie die Knie;
- wenn sich die Oberschenkel in waagrechter Position befinden, strecken Sie die Beine wieder, bis Sie stehen;
- am Ende der Bewegung ausatmen.

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



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. Ruhend 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



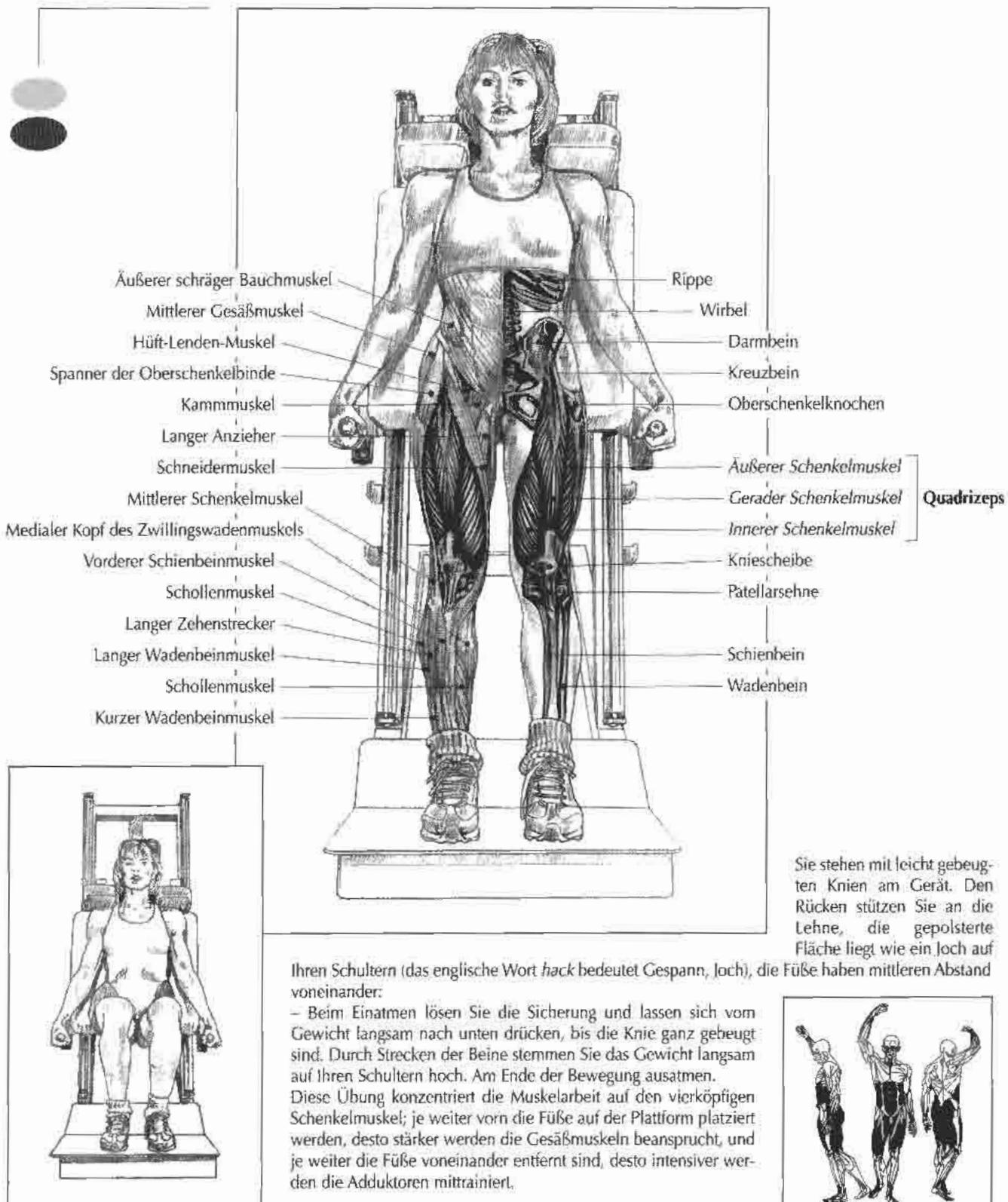
Starke Beanspruchung der Adduktoren

Eng aneinander gestellte Füße

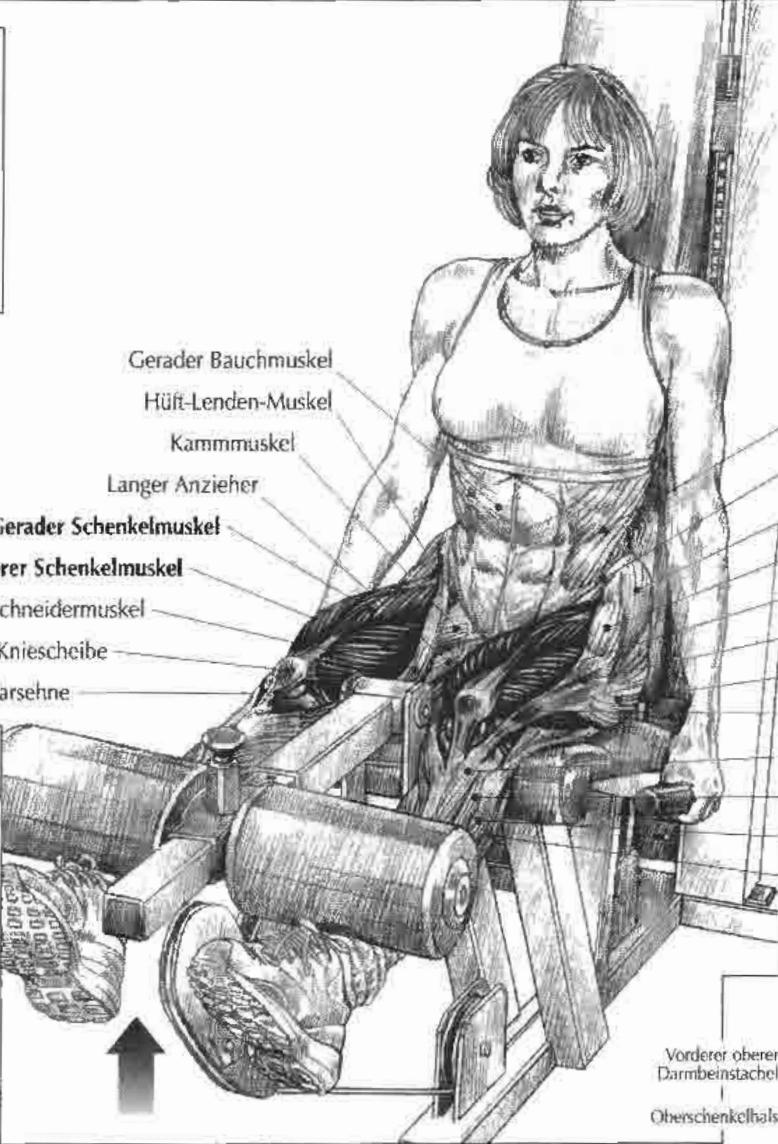
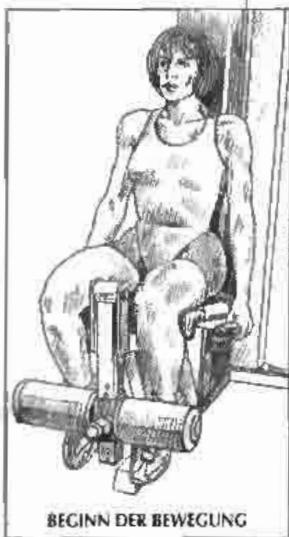
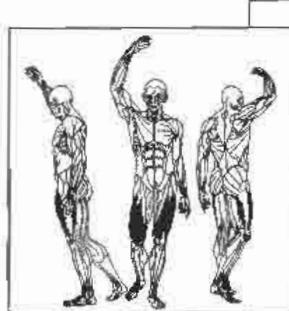


Training des vierköpfigen Schenkelmuskels

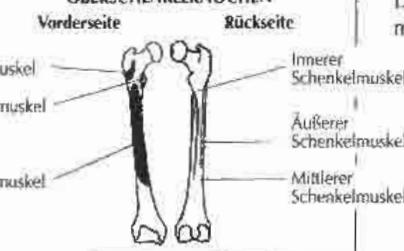
## 6 BEINPRESSEN IM STEHEN – »HACK SQUAT«



## KNIESTRECKEN AM GERÄT – »LEG EXTENSION«

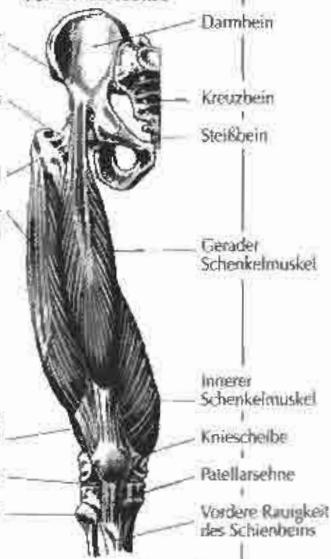


## URSPRÜNGE DES QUADRIZEPS AUF DEM OBERSCHENKELKNOCHEN



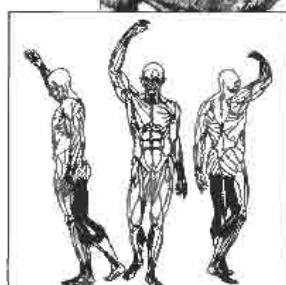
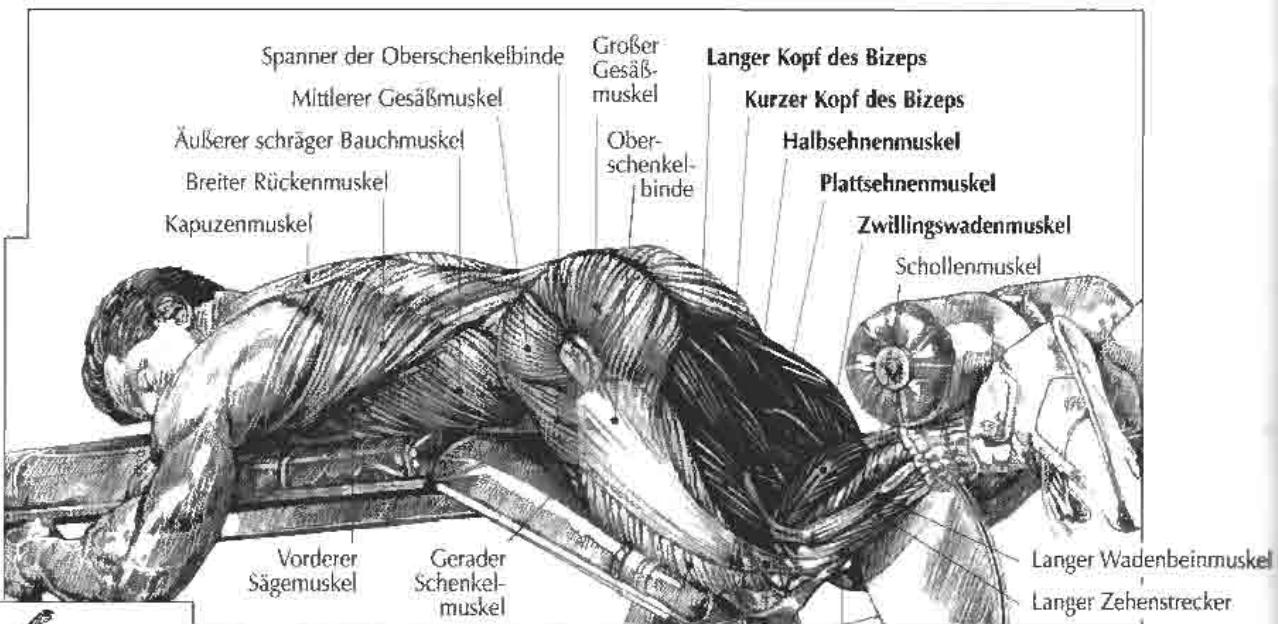
– beim Einatmen die Beine ganz durchstrecken, bis sie waagrecht sind. Am Ende der Bewegung ausatmen. Dies ist die beste Übung, um den vierköpfigen Schenkelmuskulatur isoliert zu trainieren. Es ist zu beachten, dass, je mehr die Rückenlehne nach rückwärts geneigt ist, desto mehr auch das Becken nach hinten geneigt ist. Der gerade Schenkelmuskel, der als einziger der vier Köpfe des Schenkelmuskels zweigelenkig ist, wird bei einer Rückwärtsneigung der Lehne von vornherein mehr gestreckt, wodurch er bei der Beinstreckung intensiver trainiert wird.

## VIERKÖPFIGER SCHENKELMUSKEL



8

**KNIEBEUGEN IN BAUCHLAGE –  
»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 Kniebeugern sowie den Zwillingswadenmuskel.

Theoretisch ist es möglich, durch Drehung der Füße den Trainingsakzent auf verschiedene Kniebeugern zu legen. Wenn man die Füße bei der Beugung nach innen dreht, beansprucht man verstärkt den Halbsehnensmuskel und den Plattsehnensmuskel; dreht man die Füße 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 Kniebeugern und des Zwillingswadenmuskels differenziert werden:

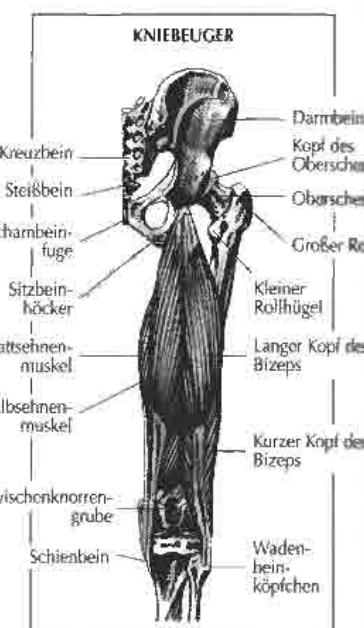
- Sind die Füße in Plantarflexion (das heißt, die Fußsohle ist gebeugt und die Achillessehne verkürzt), liegt der hauptsächliche Trainingseffekt auf den Kniebeugern;
- sind die Füße in Dorsalflexion (das heißt, die Achillessehne ist gestreckt), liegt der Trainingsakzent auf dem Zwillingswadenmuskel.

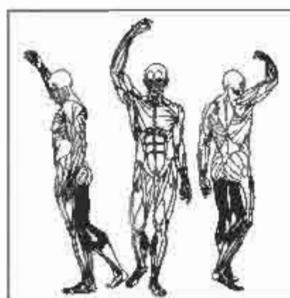


VARIATION: Man hält eine Hantel zwischen den Füßen

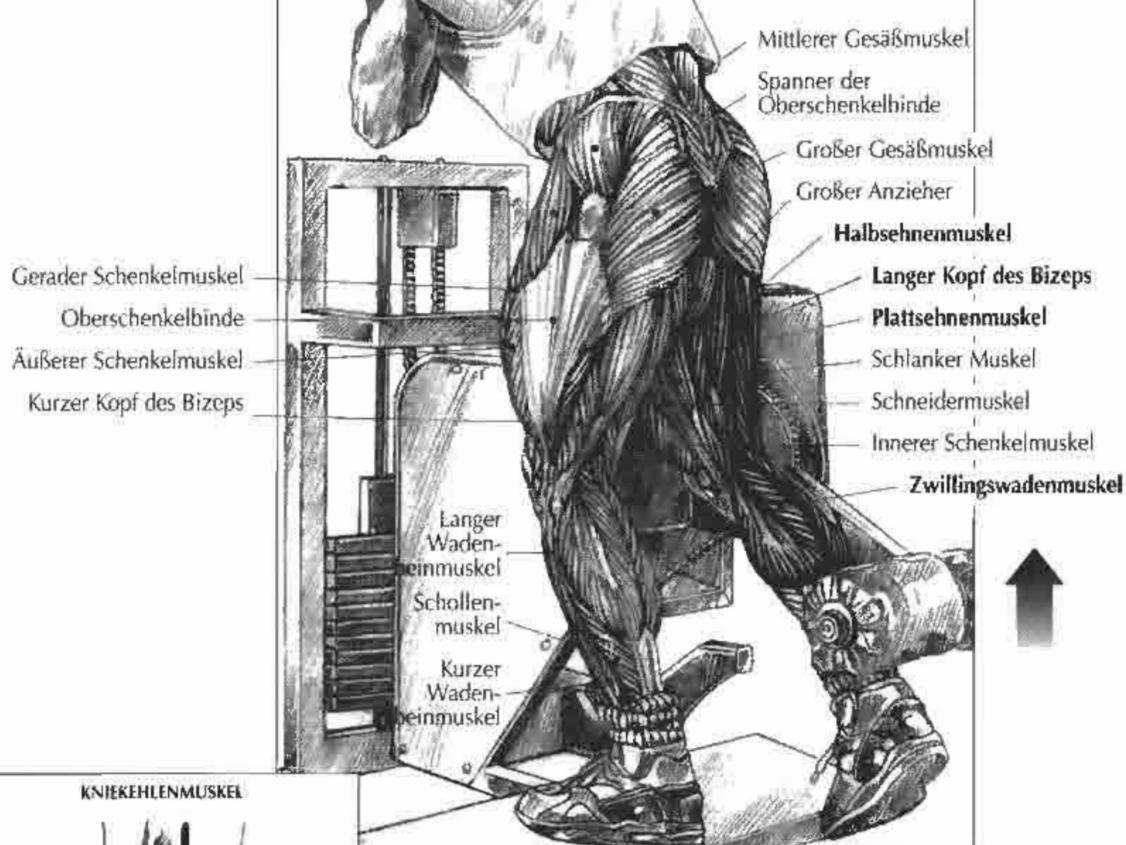
**Variation:**

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





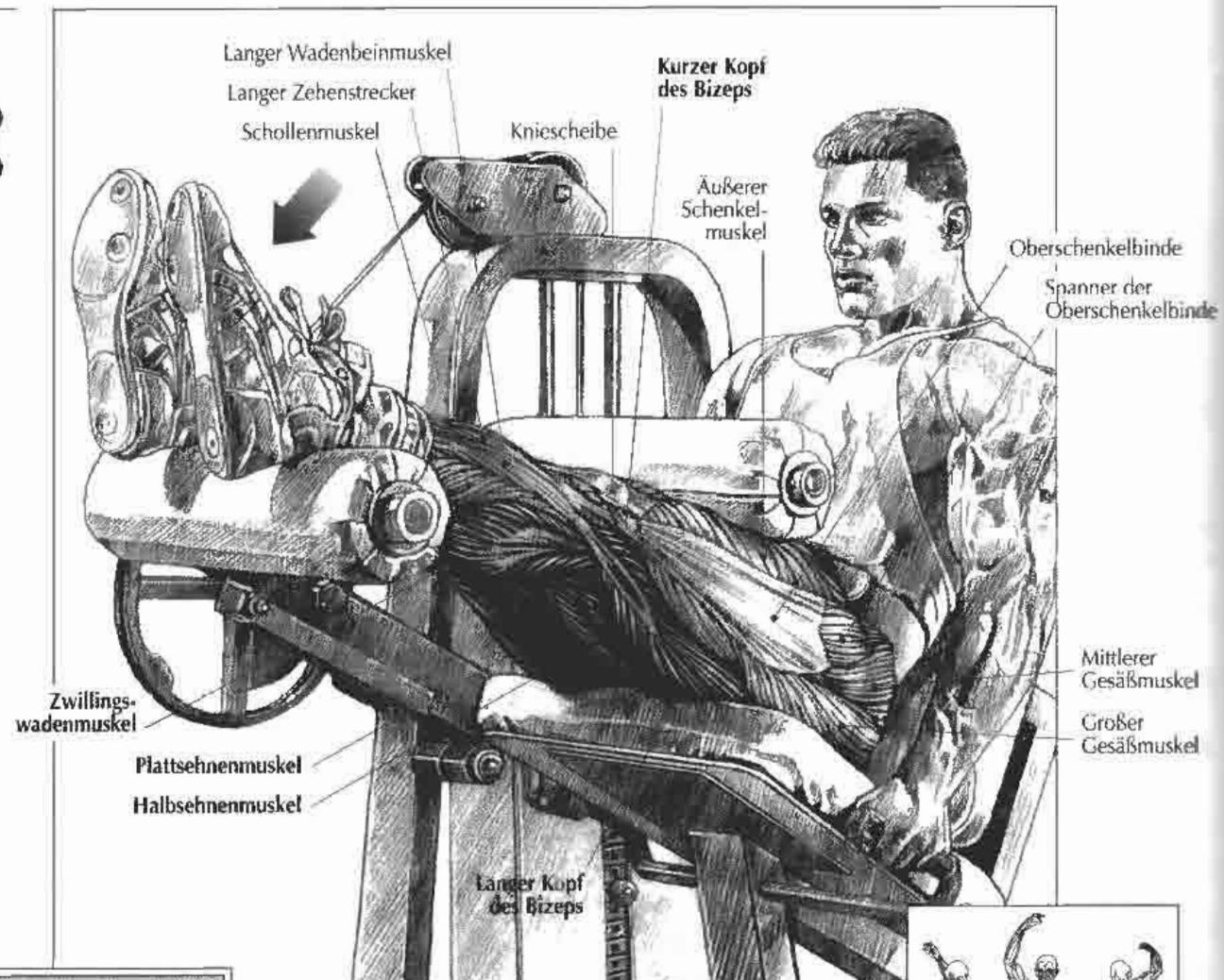
## ABWECHSELNDES KNIEBEUGEN IM STEHEN AM GERÄT



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 Kniebeugern (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

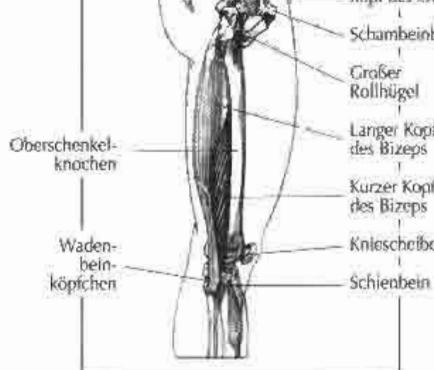
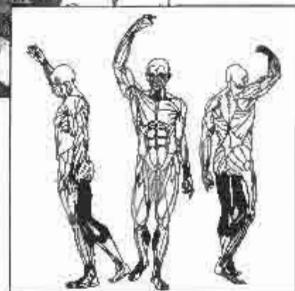


Von allen Kniebeugern ist einzige der kurze Kopf des Bizeps eingesenkt, die Bein beugt nur im Knie; während alle anderen zusätzlich in der Hüfte strecken.

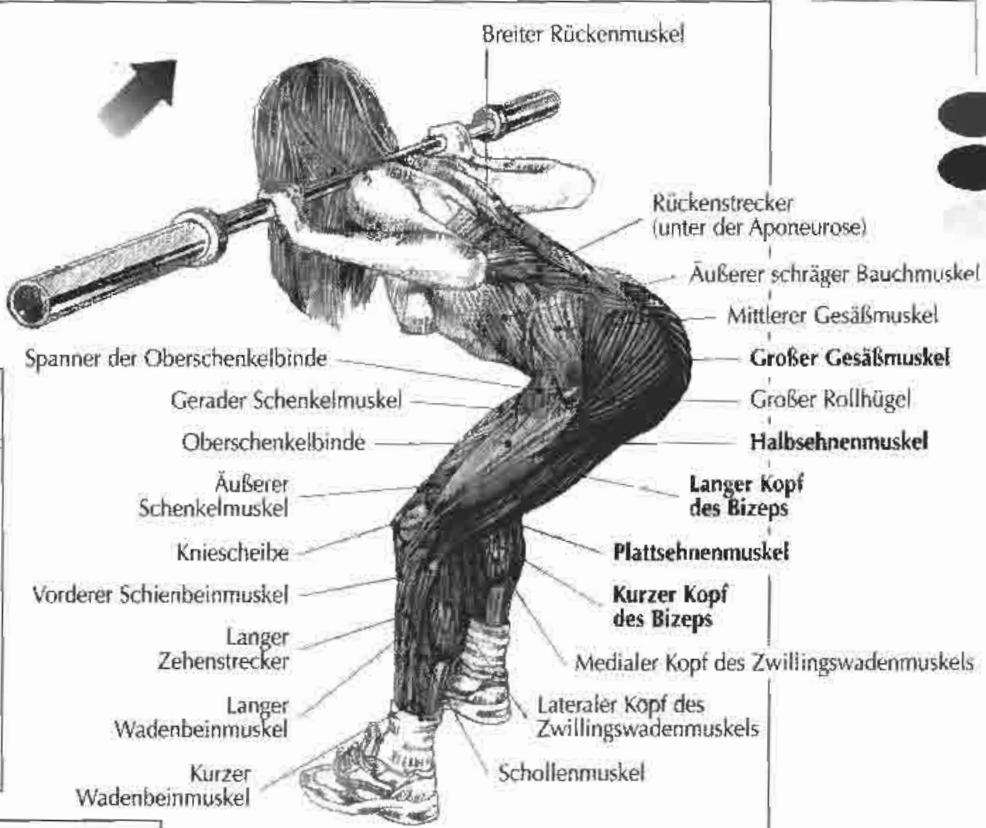
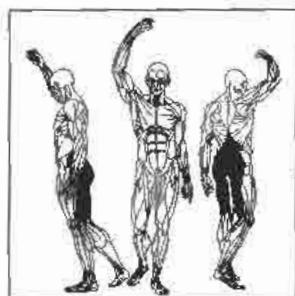
Sie sitzen mit gestreckten Beinen auf dem Gerät, die Fußgelenke liegen auf der Rolle, die Hände umfassen die Griffe:

– 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



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

– 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

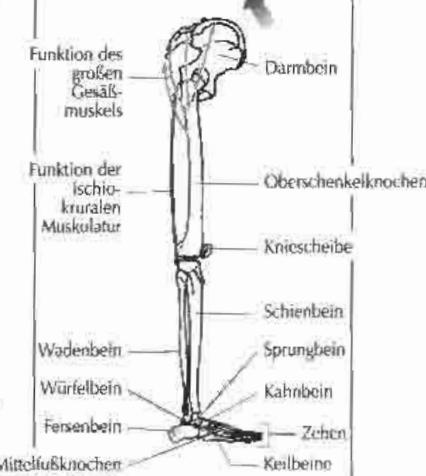
Oberkörper, wenn dieser durch isometrische Kontraktion der Bauchmuskeln und der Muskeln im unteren Rücken mit dem Becken in einer Linie gehalten wird.

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

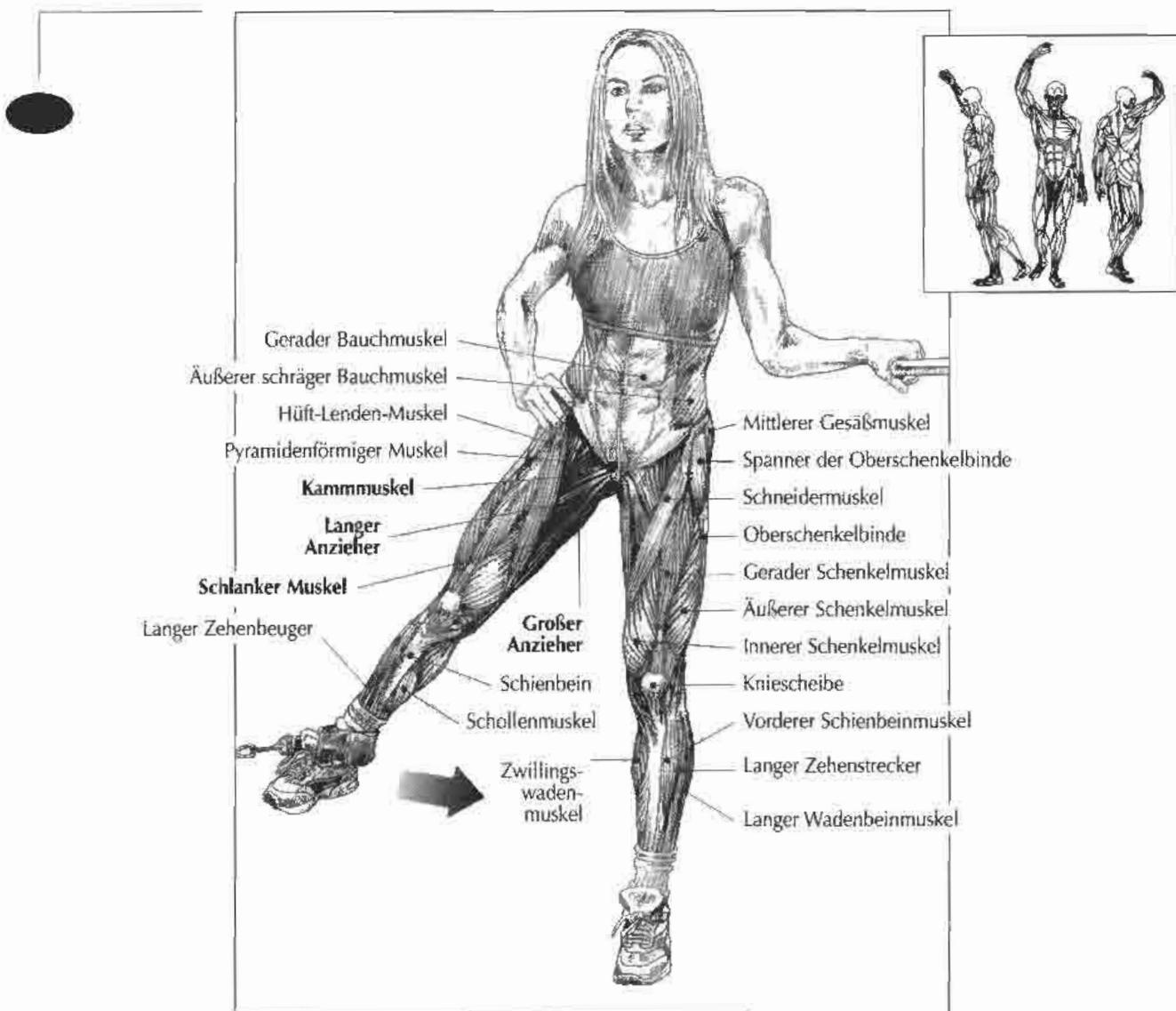
In der passiven Phase der Bewegung, beim Beugen des Oberkörpers nach vorn, wird die Rückseite der Oberschenkel ausgezeichnet gedehnt.

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 GESELLSMUSKELS AUF DAS AUFRICHTEN DES BECKENS



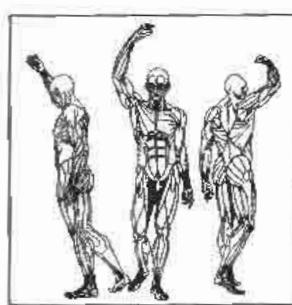
## 12 ADDUKTOREN AM TIEFEN BLOCK



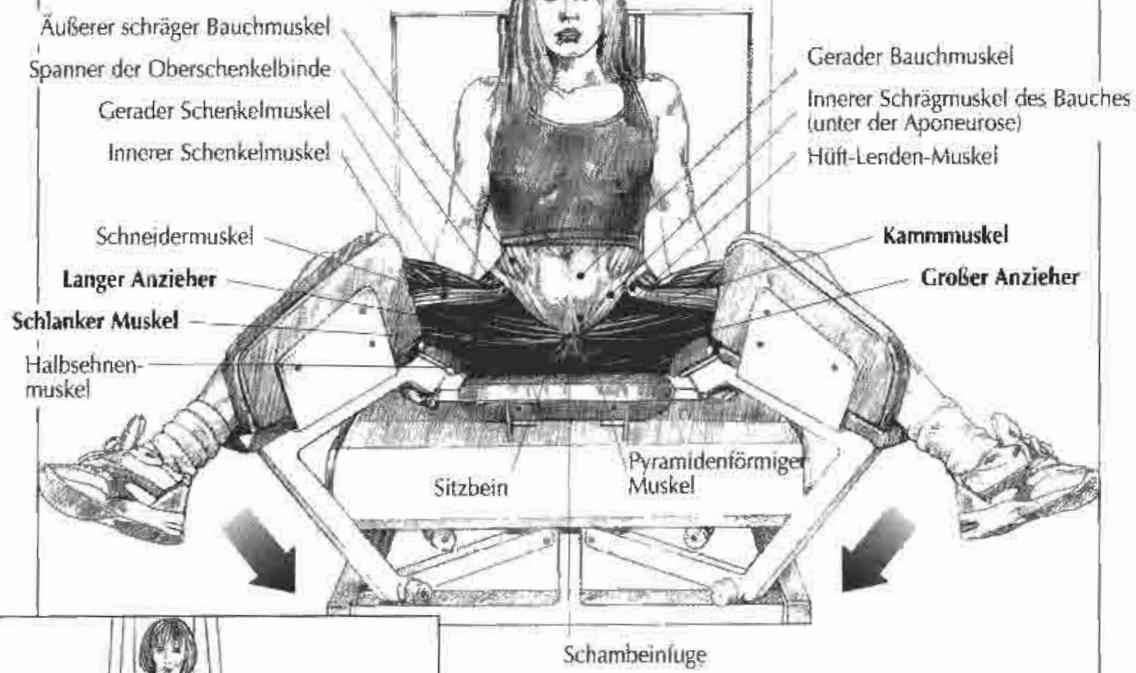
Sie stehen auf einem Bein, das andere Bein in der Schlaufe, und stützen sich mit der gegenüberliegenden Hand am Führungsrahmen des Gerätes oder an einer anderen Unterstützungsmöglichkeit ab:

– das Spielbein zum Standbein heranziehen und dieses noch überkreuzen.

Diese Übung stärkt die Adduktoren (Kammuskel, 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



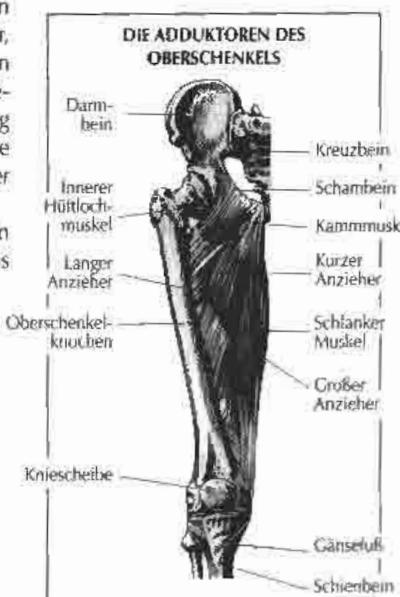
AUSFÜHREN DER BEWEGUNG:  
1. Anfang; 2. Ende

Sie sitzen mit weit gespreizten Beinen auf dem Gerät:

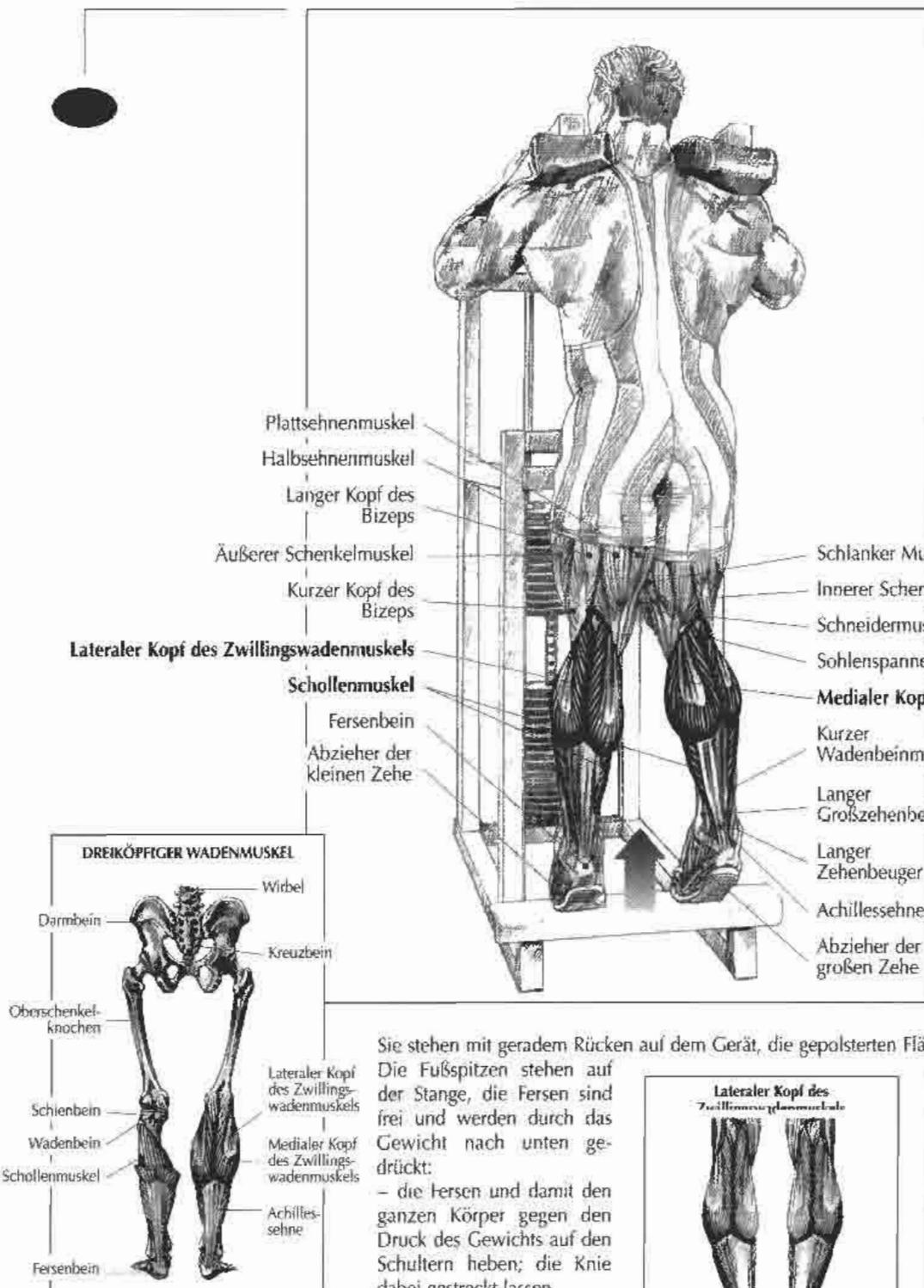
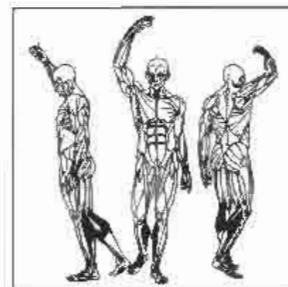
- die Oberschenkel langsam zusammendrücken,
- langsam und die Bewegung kontrollierend zur Ausgangsposition zurückkehren.

Diese Übung stärkt die Adduktoren (Kammuskel, 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 begrenzt.

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



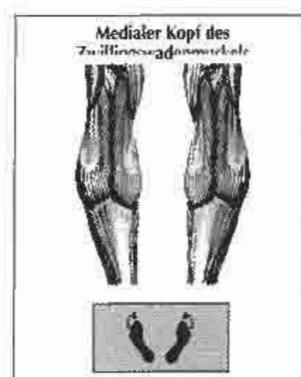
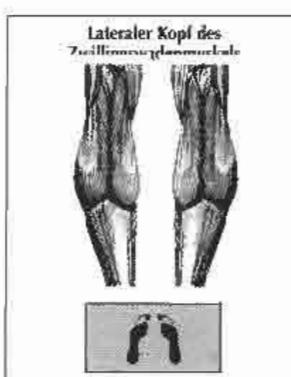
## 14 FERSENHEBEN AM GERÄT – »CALF RAISE«



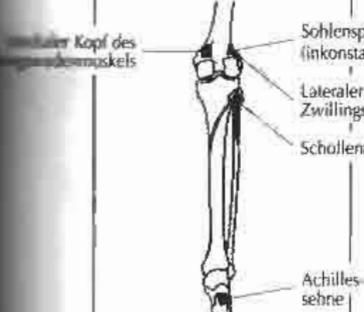
Sie stehen mit geradem Rücken auf dem Gerät, die gepolsterten Flächen liegen auf Ihren Schultern. Die Fußspitzen stehen auf der Stange, die Fersen sind frei und werden durch das Gewicht nach unten gedrückt:

- 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.



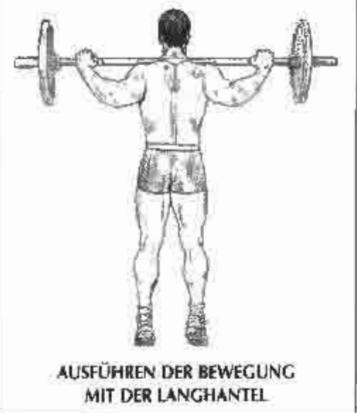
**URSPRUNGE UND ANSÄTZE  
DES DREIKÖPFIGEN  
WADENMUSKELS**



Es ist wichtig, die Fersen bei jeder Wiederholung ganz nach unten 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).

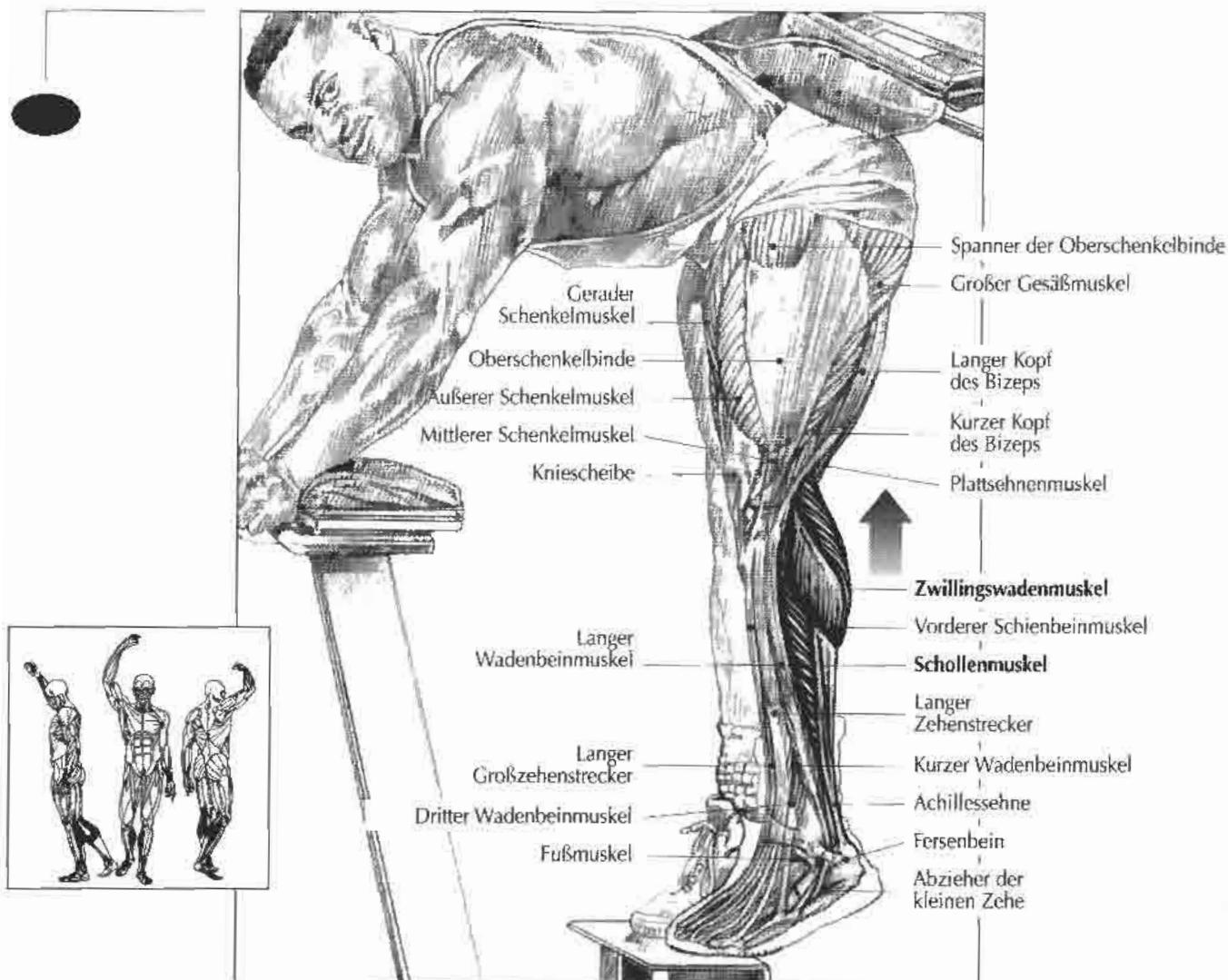
**Variation:**

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 Bewegungsrreichweite.



AUSFÜHREN DER BEWEGUNG  
MIT DER LANGHANTEL

## 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.

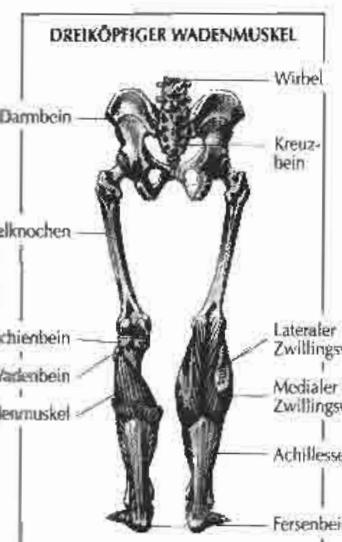
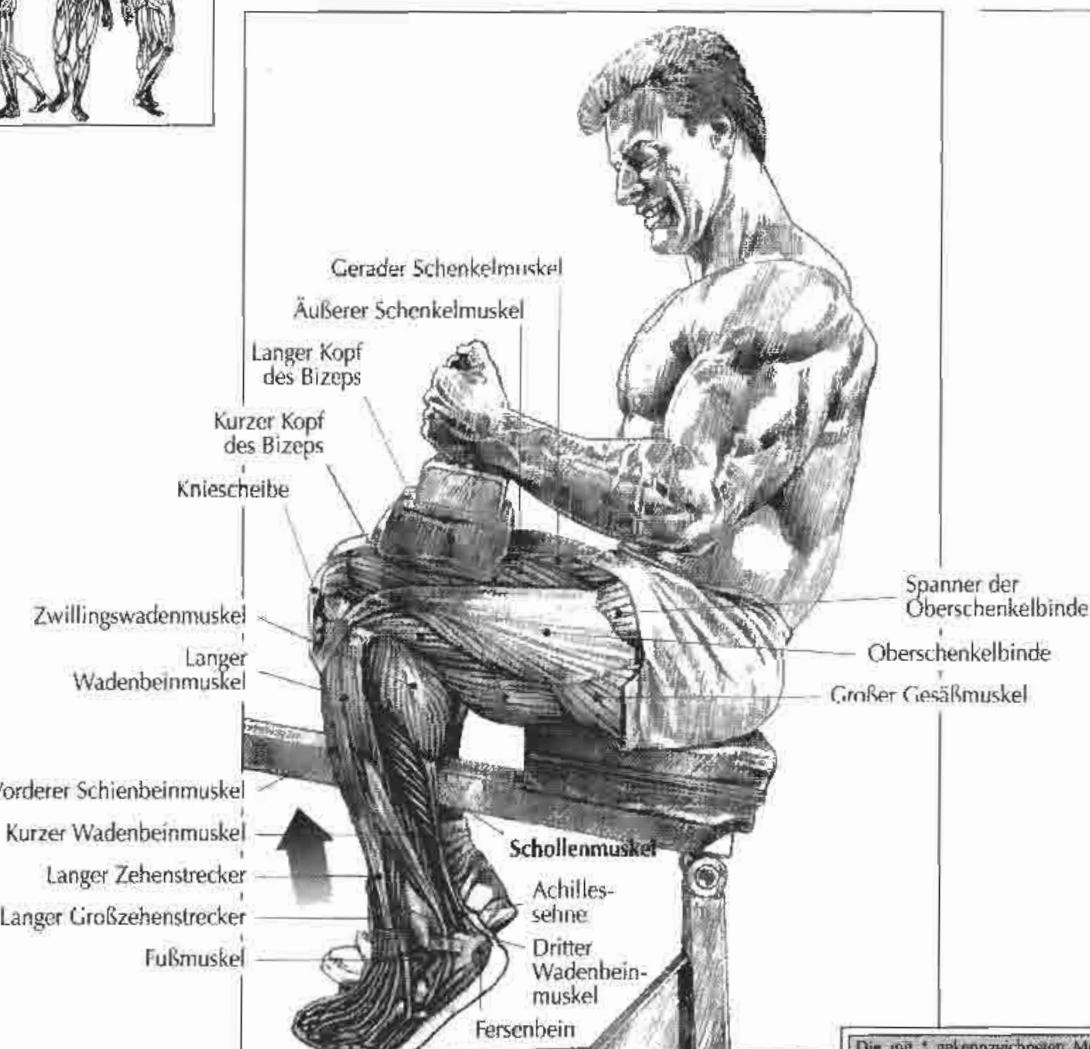
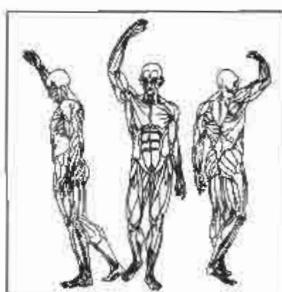
Diese Übung trainiert den dreiköpfigen Wadenmuskel, besonders aber den Zwillingswadenmuskel.

### 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.

## 16

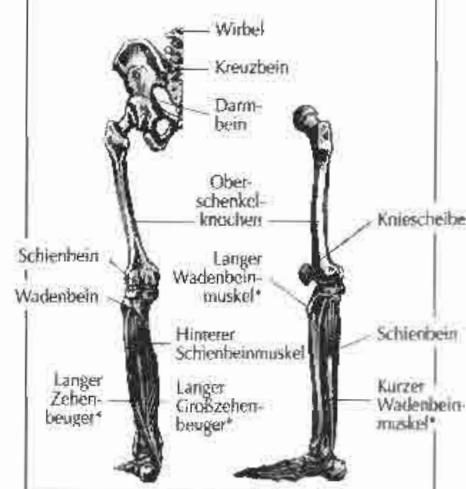
### FERSENHEBEN AM GERÄT – NUR MIT DEM SCHOLLENMUSKEL



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.

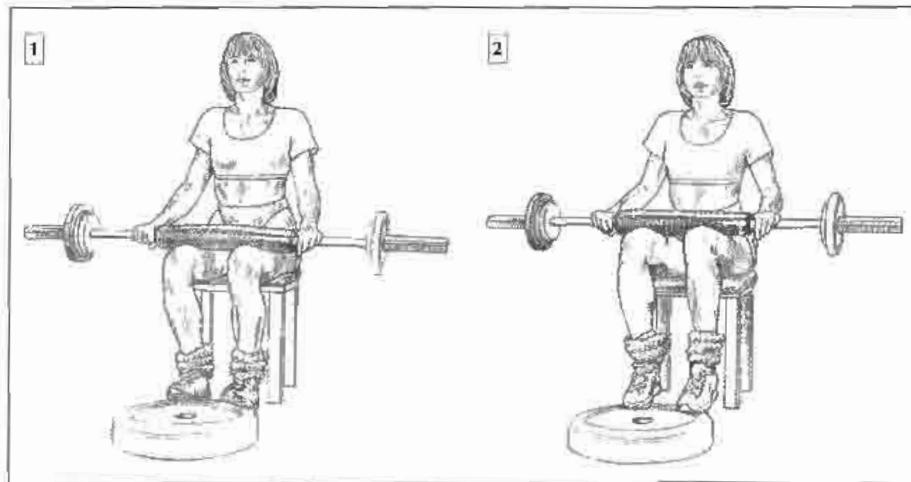
Die mit \* gekennzeichneten Muskeln wirken beim Heben der Ferse mit, obwohl das nicht ihre Hauptfunktion ist.



### Variation:

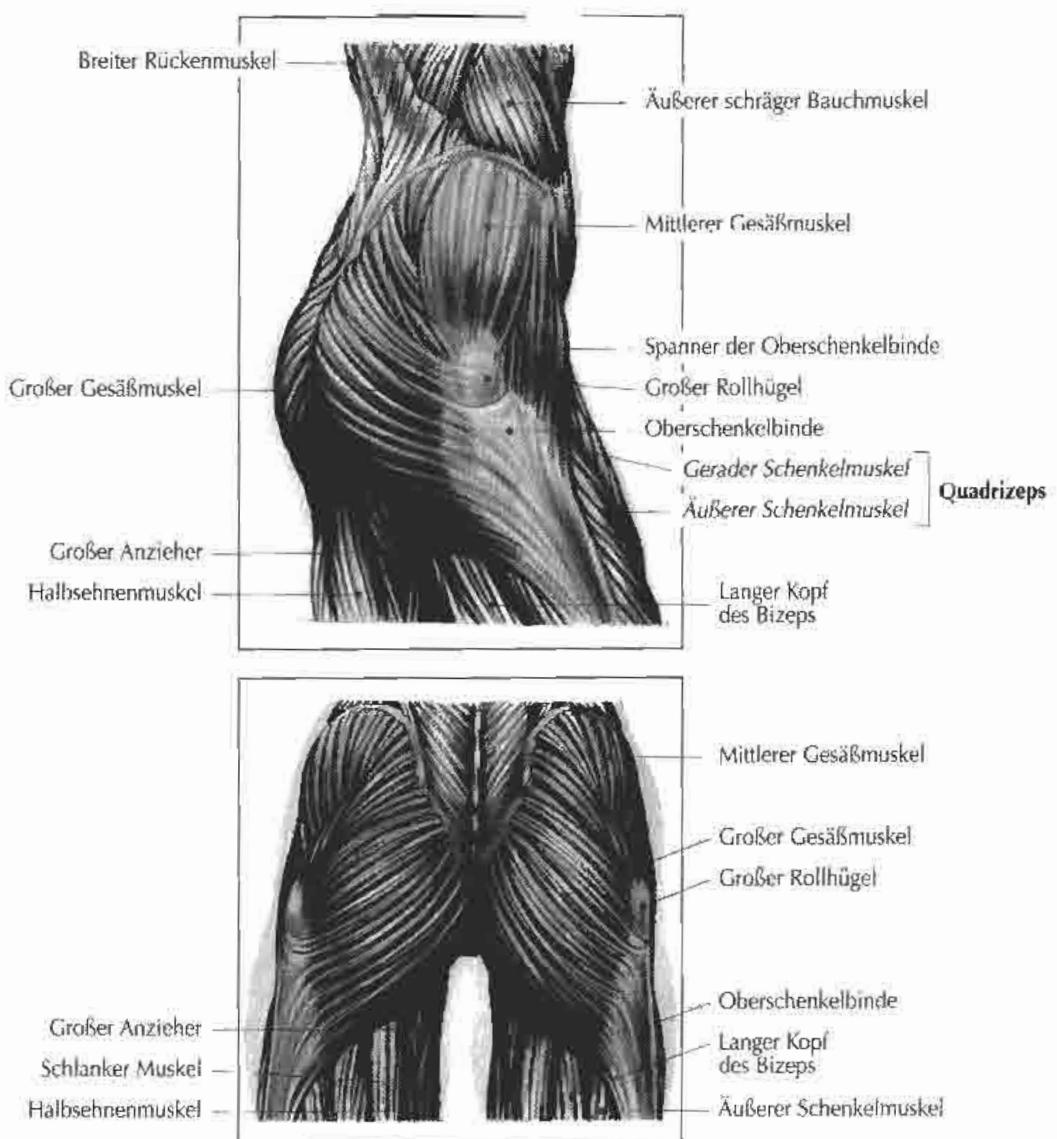
Man kann diese Übung auch auf einer Bank sitzend ausführen, wobei man unter die Fußspitzen ein Brett oder eine Gewichtscheibe legt und auf den distalen Teil der Oberschenkel eine Langhantel platziert. Um die Übung weniger schmerhaft zu machen, ist es allerdings von Vorteil, eine Kunststoffrolle oder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

VARIATION MIT EINER LANGHANTEL  
ÜBER DEN KNIEN  
1. Anfang; 2. Ende.



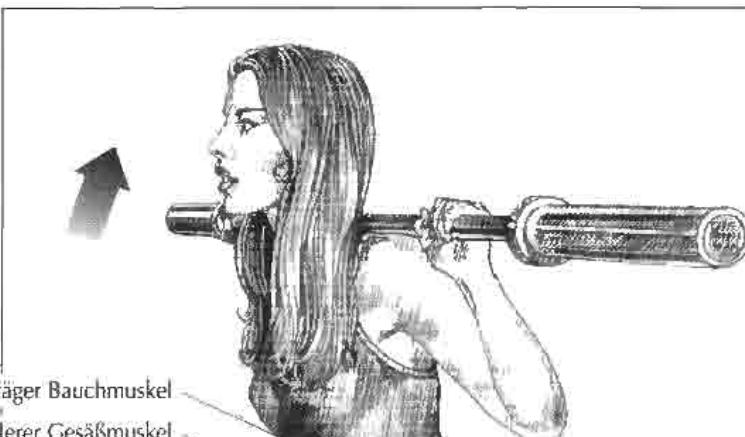
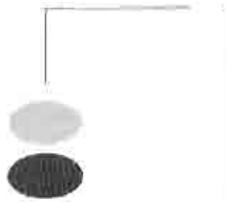
# 6 DIE GESÄSSMUSKELN

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



Variation mit einfaches Schritt



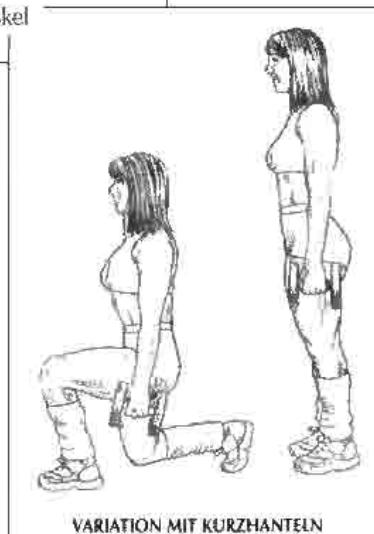
Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen, die Stange ruht hinter dem Nacken auf dem Kapuzenmuskel:

- 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 Knees sein. Zur Ausgangsposition zurückkehren und ausatmen.

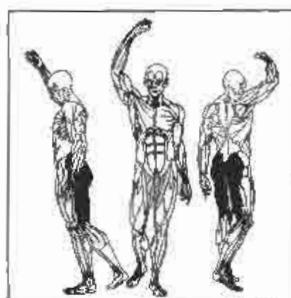
Diese Übung, die den großen Gesäßmuskel aufbaut, kann auf zwei Arten ausgeführt werden. Macht man einen normalen Schritt nach vorn, wird der vierköpfige Schenkelmuskel stark trainiert. Macht man einen großen Schritt, werden mehr die Kniebeuger und der große Gesäßmuskel beansprucht, während der gerade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



VARIATION MIT KURZHANTELN



## HÜFTSTRECKEN AM TIEFEN BLOCK



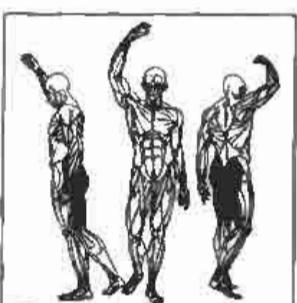
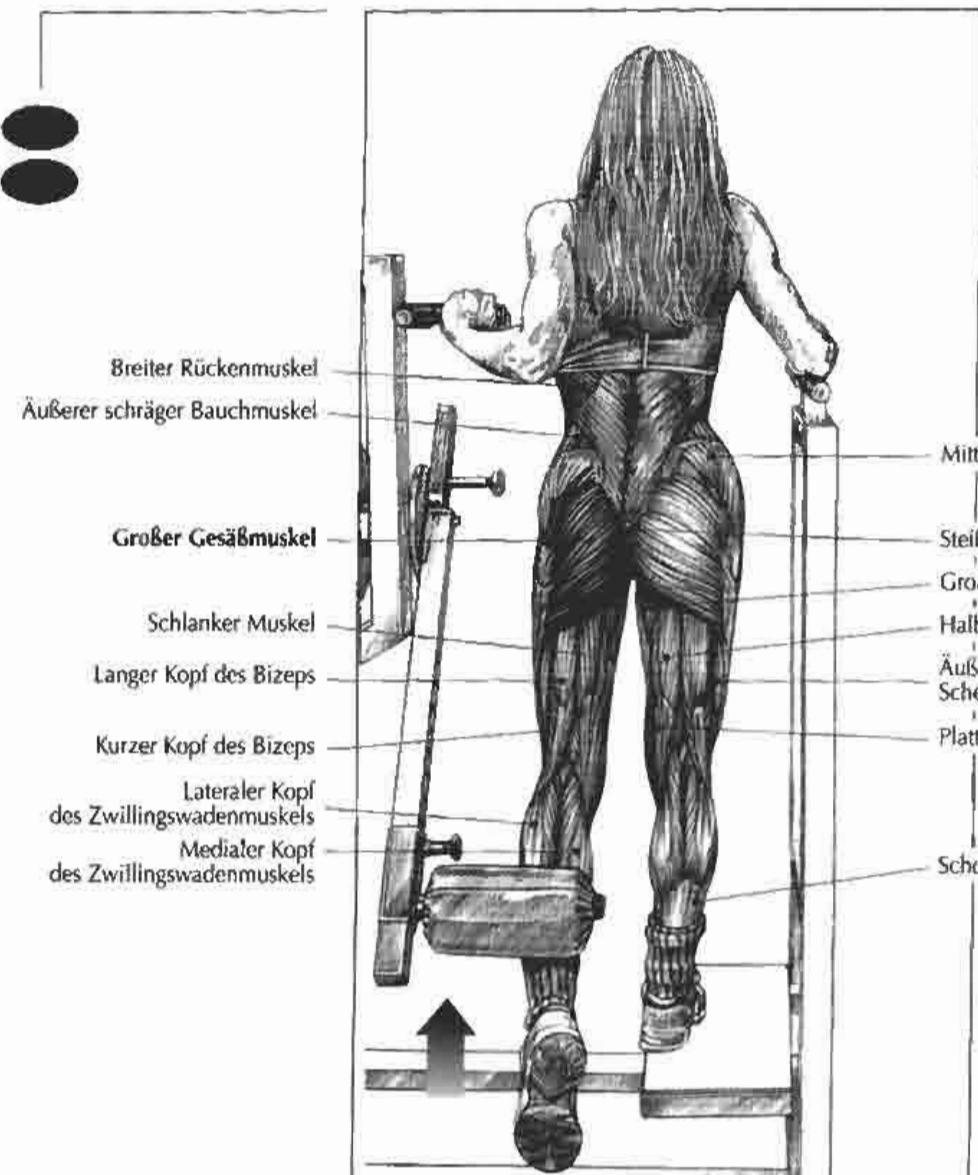
Sie stehen vor dem Gerät, die Hände auf dem Griff, das Becken nach vorn geneigt, ein Bein als Standbein und das Fußgelenk des Spielbeins mit dem tiefen Block verbunden:

~ 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

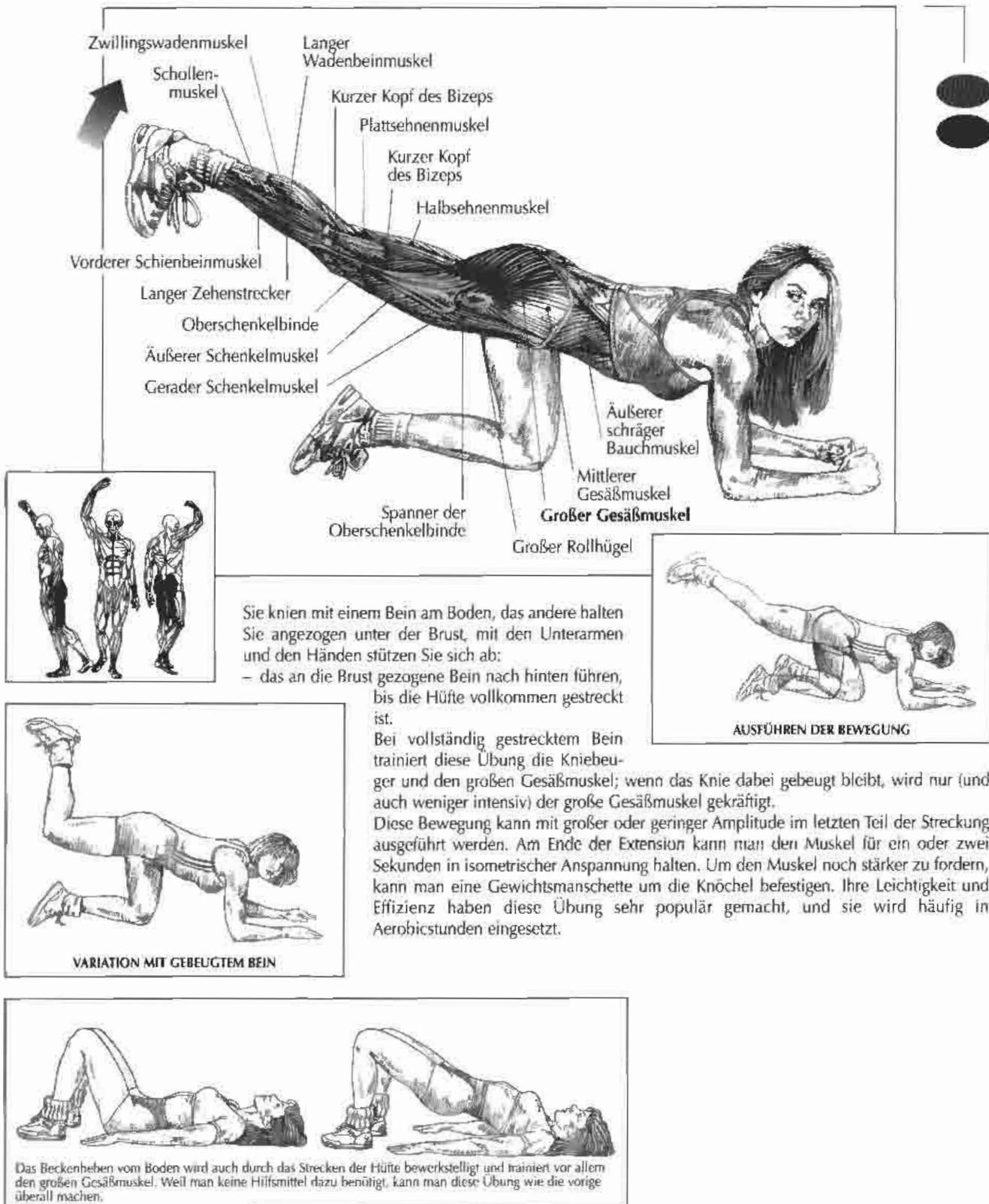


Der Oberkörper ist etwas nach vorn geneigt, die Hände sind auf den Griffen, mit einem Bein stehen Sie auf der Platte, das andere ist leicht nach vorn gestreckt, und die gepolsterte Rolle liegt an der Wade an, auf halbem Weg zwischen Knie und Fußgelenk:

- 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.

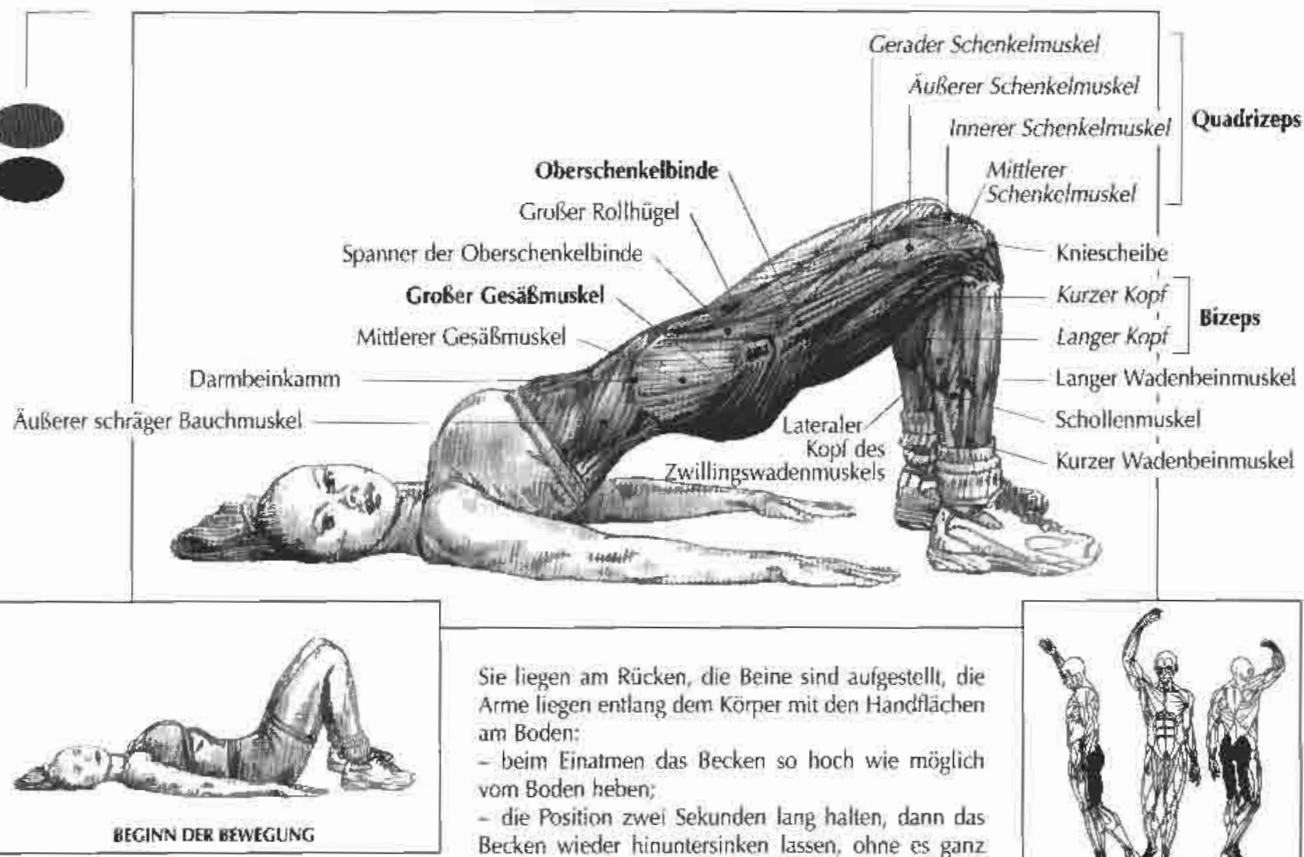
Diese Übung kräftigt hauptsächlich den großen Gesäßmuskel und in geringerem Ausmaß den Halbschnenenmuskel, den Plattsehnensmuskel und den langen Kopf des Bizeps.

## HÜFTSTRECKEN AM BODEN



## 5

## BECKENHEBEN VOM BODEN

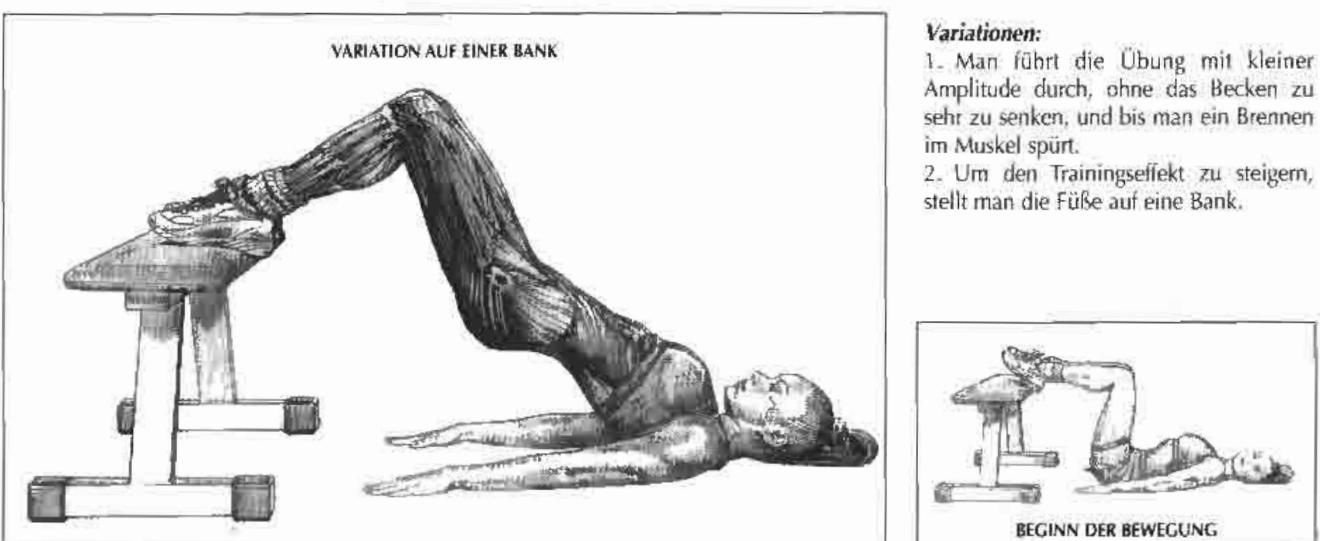


– ausatmen und von neuem beginnen.

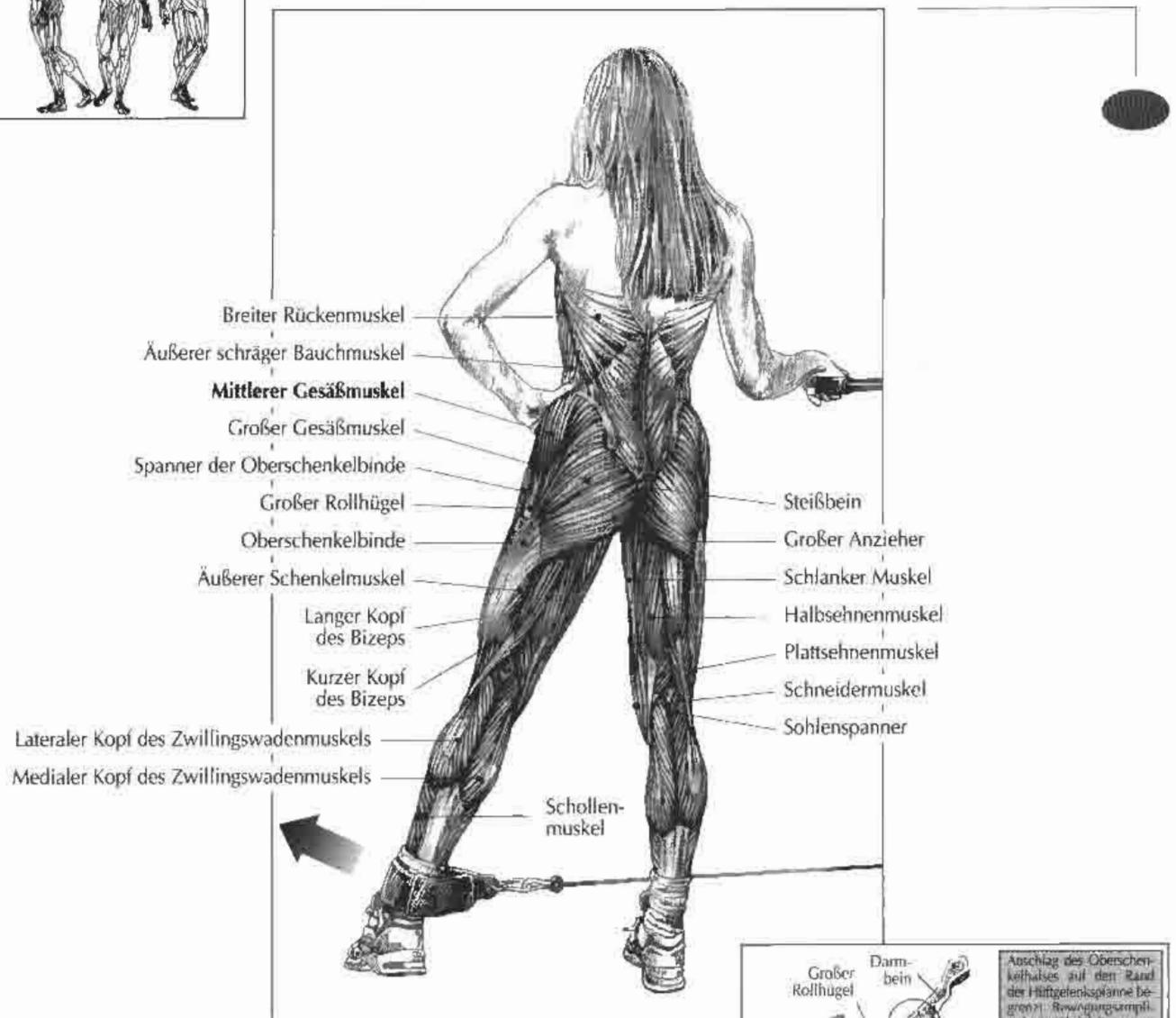
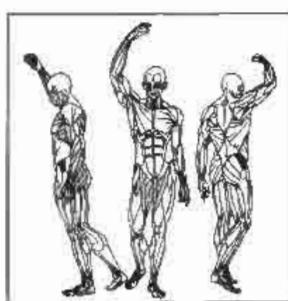
Diese Übung trainiert vor allem den großen Gesäßmuskel und die Kniebeuger. Man macht diese Übung mit vielen Wiederholungen. Das Wichtige daran ist, die Anspannung der Muskeln gut zu spüren, wenn man das Becken ganz nach oben drückt.

**Anmerkung:**

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



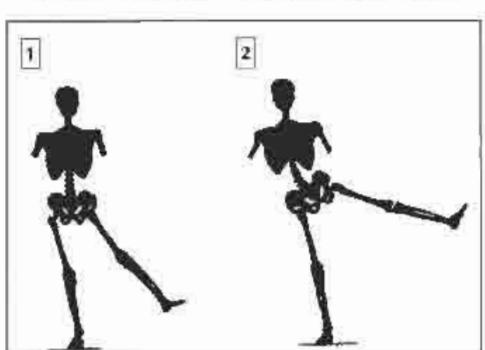
## ABDUKTION DES BEINES AM TIEFEN BLOCK 6



Sie stehen neben dem Gerät, das Spielbein über den Seilzug mit dem tiefen Block verbunden, mit der gegenüberliegenden Hand stützen Sie den Körper ab:

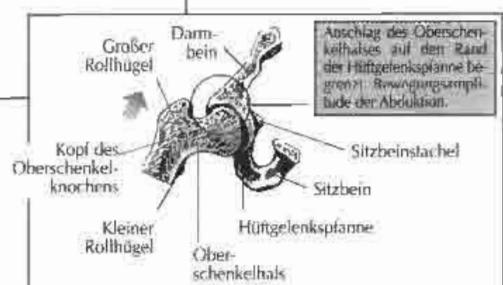
- das Bein so weit wie möglich zur Seite heben.

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.

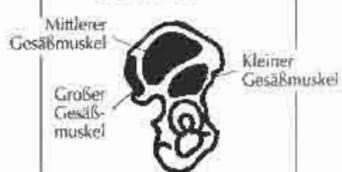


1. Die Bewegungsamplitude der Abduktion des Beines wird durch den Anschlag des Oberschenkelhalses auf den Rand der Hüftgelenkpfanne begrenzt.

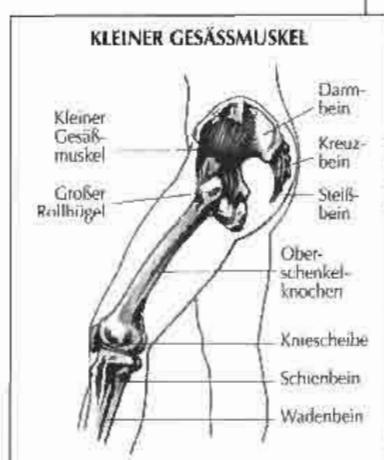
2. Durch Kippen des Beckens auf dem gegenüberliegenden Bein kann der Bewegungswinkel der Abduktion erweitert werden.



### URSPRÜNGE DER GESÄSSMUSKELN



## 7 ABDUKTION DES BEINES AM GERÄT IM STEHEN

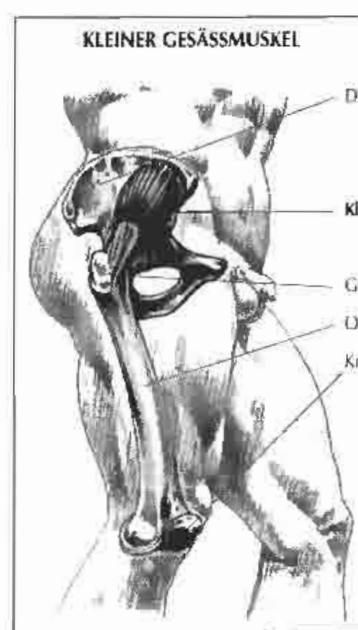
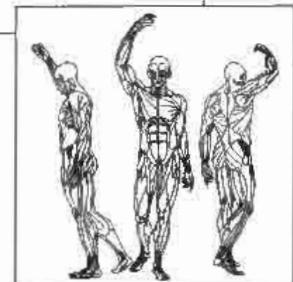
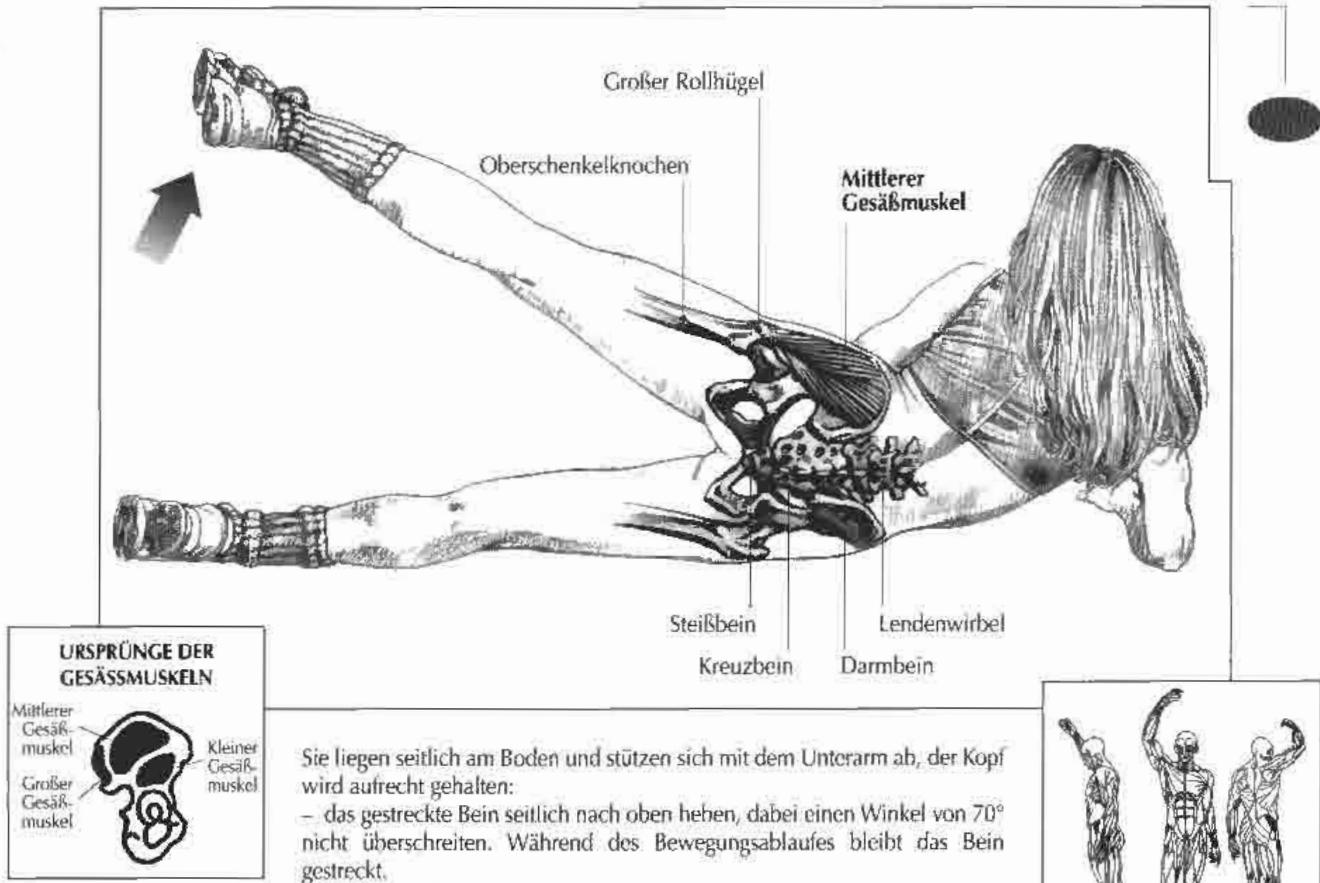


Sie stehen auf dem Gerät, das Standbein auf der Platte, die Rolle liegt an der Unterschenkelaußenseite des Spielbeines auf:

– das Bein so hoch wie möglich zur Seite heben. Es ist zu beachten, dass die Bewegungsumplitude der Abduktion durch den Anschlag des Oberschenkelhalses auf den Rand der Hüftgelenkpfanne begrenzt wird.

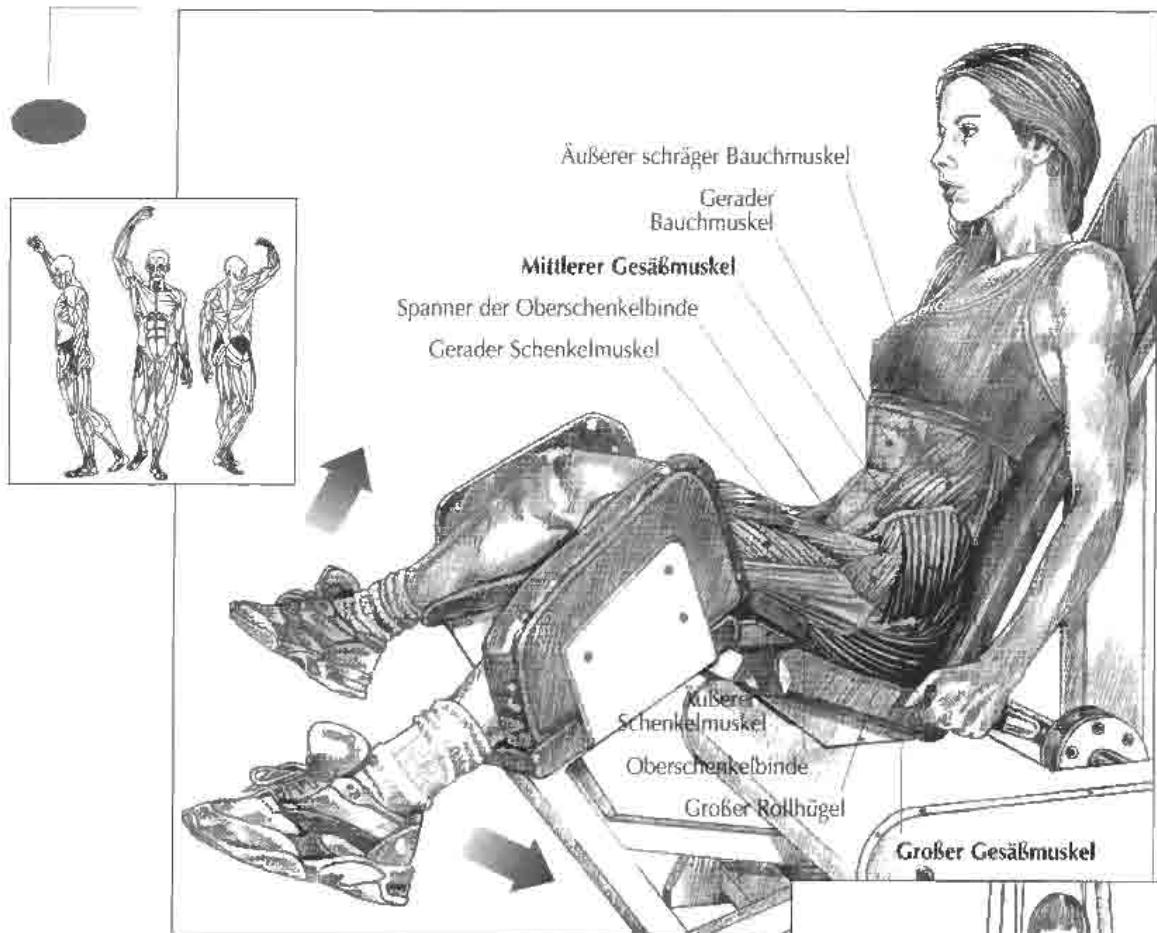
Diese Übung eignet sich hervorragend zur Festigung des mittleren und kleinen Gesäßmuskels, dessen Funktion mit den vorderen Fasern des mittleren Gesäßmuskels identisch ist. Sätze mit vielen Wiederholungen bringen das beste Resultat.

## ABDUKTION DES BEINES IM LIEGEN



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.



### AUSFÜHREN DER BEWEGUNG:

1. Anfang 2. Ende

# 7

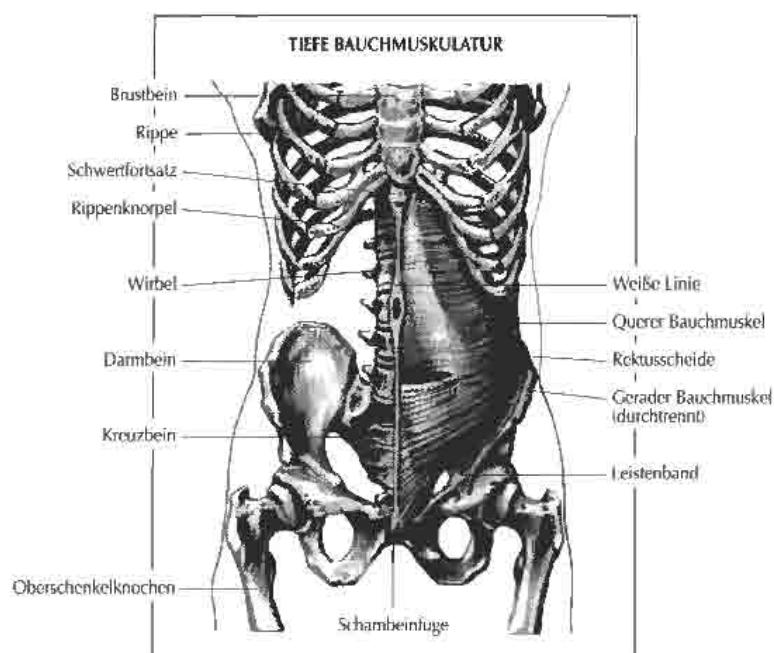
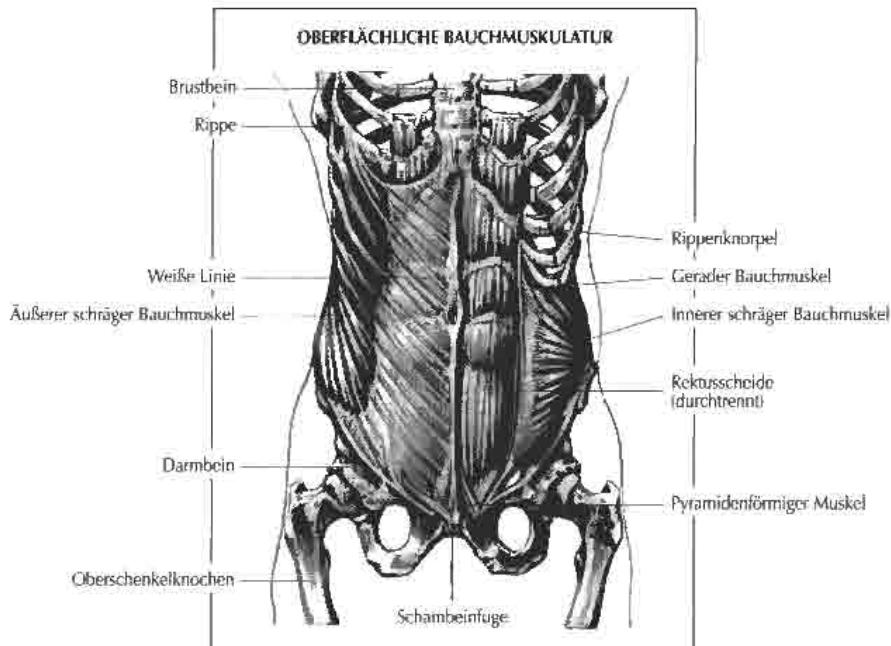
# DIE BAUCHMUSKELN

Anatomie – Warnhinweis

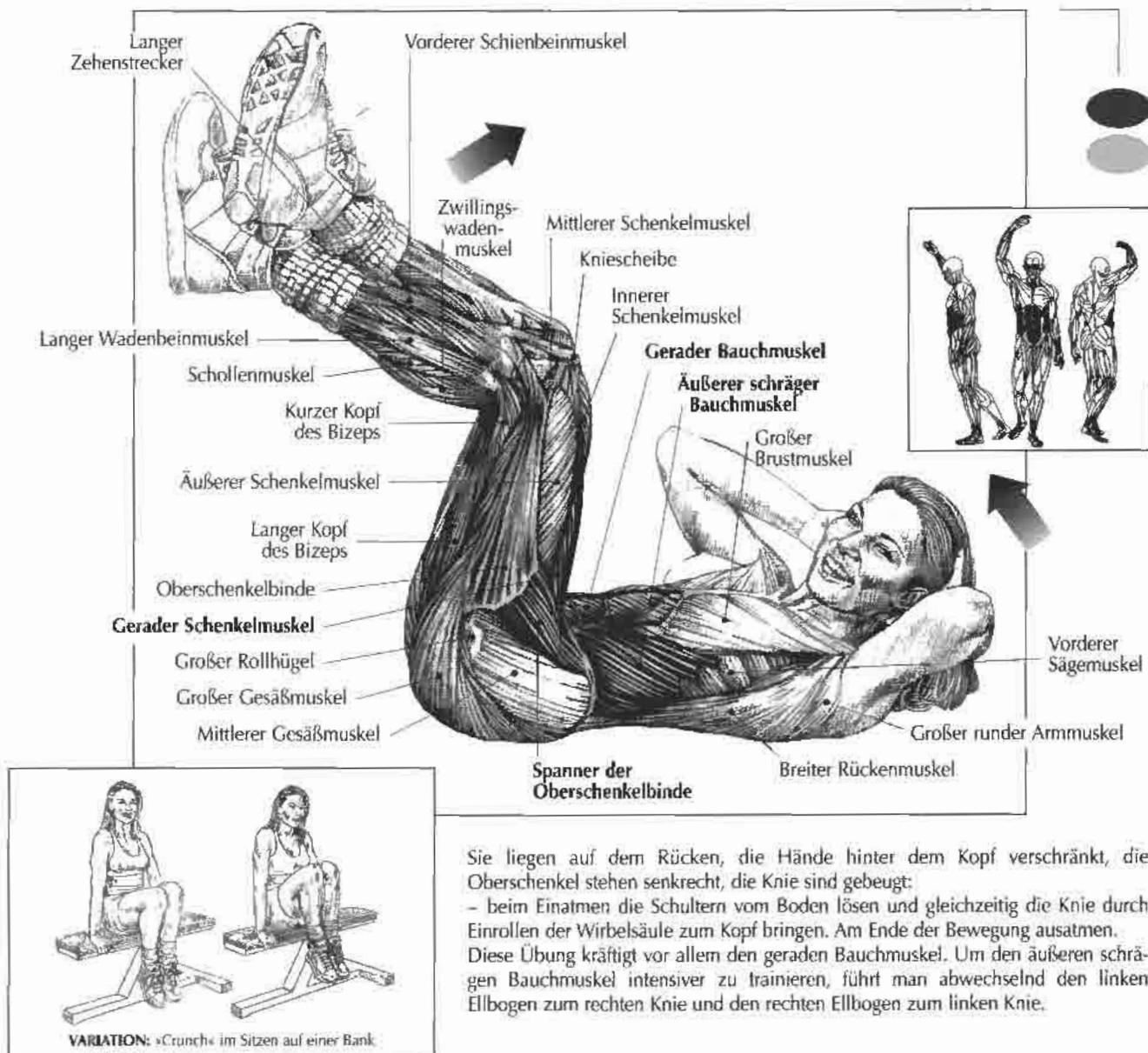
1. Bauchpresse oder »Crunch«
2. Sit up
3. Sit up an der Sprossenwand
4. Sit up mit den Unterschenkeln auf der Bank
5. Sit up auf der Schrägbank
6. Sit up mit frei hängendem Oberkörper
7. Bauchpresse oder Crunch am hohen Block
8. Crunch am Gerät
9. Bein- und Hüftheben auf dem schräg gestellten Brett
10. 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

## DIE BAUCHMUSKELN

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.

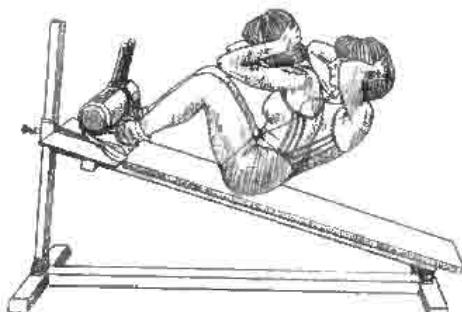
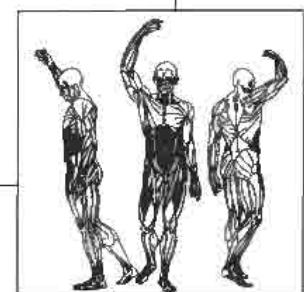
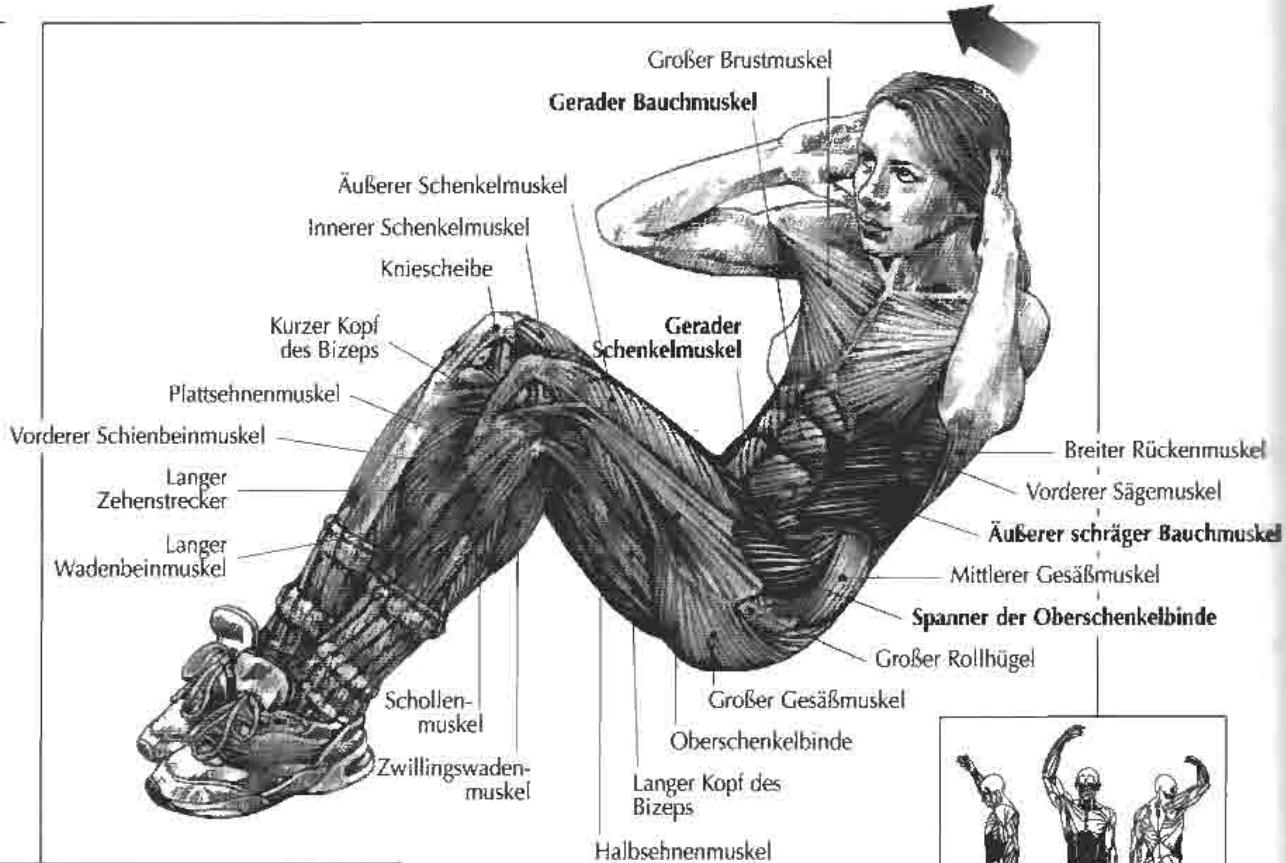


## BAUCHPRESSE ODER »CRUNCH« 1



\* 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:

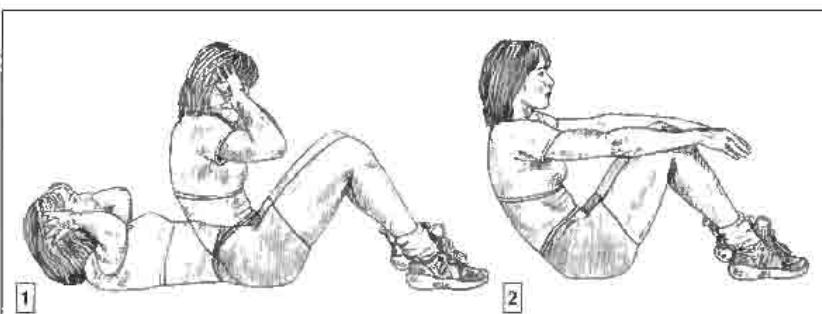
– beim Einatmen den Oberkörper vom Boden heben und dabei den Rücken runden. Am Ende der Bewegung ausatmen. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück, ohne den Oberkörper ganz auf den Boden sinken zu lassen. Wiederholen Sie die Übung so oft, bis Sie ein Brennen im Bauchmuskel spüren.

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.

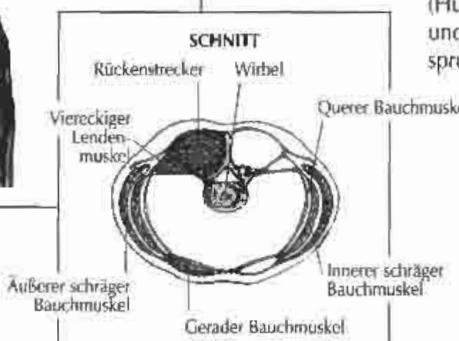
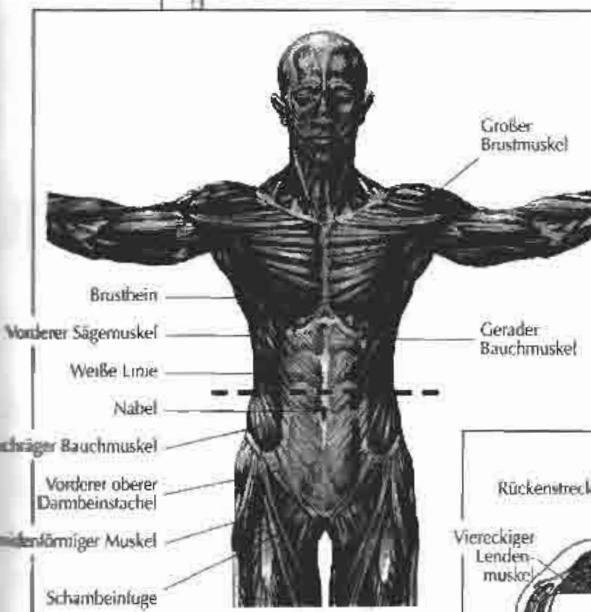
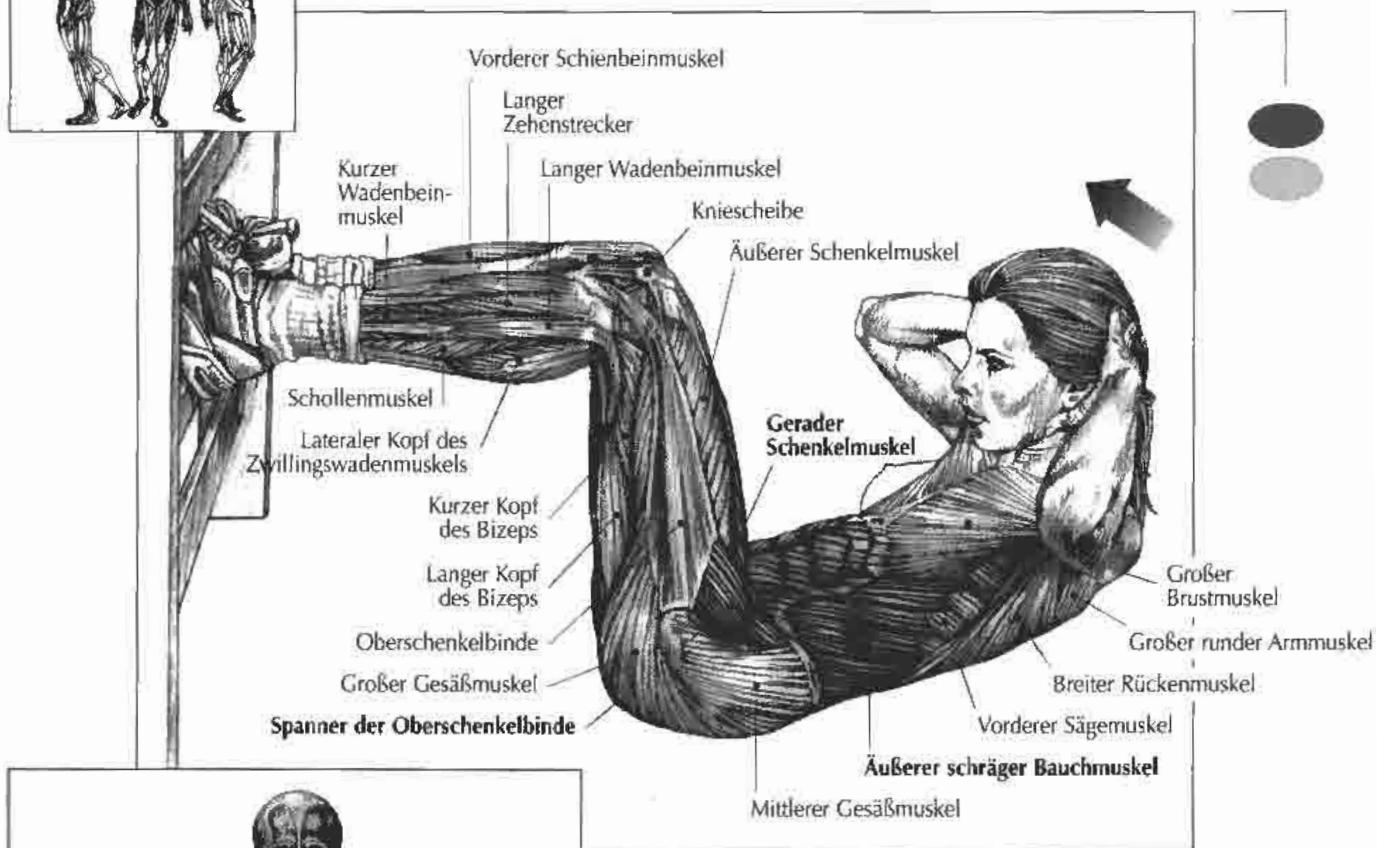
2. Wenn man die Arme nach vorn streckt, wird die Übung leichter und ist deshalb für Anfänger gut geeignet.



1. Ausführung der Übung.

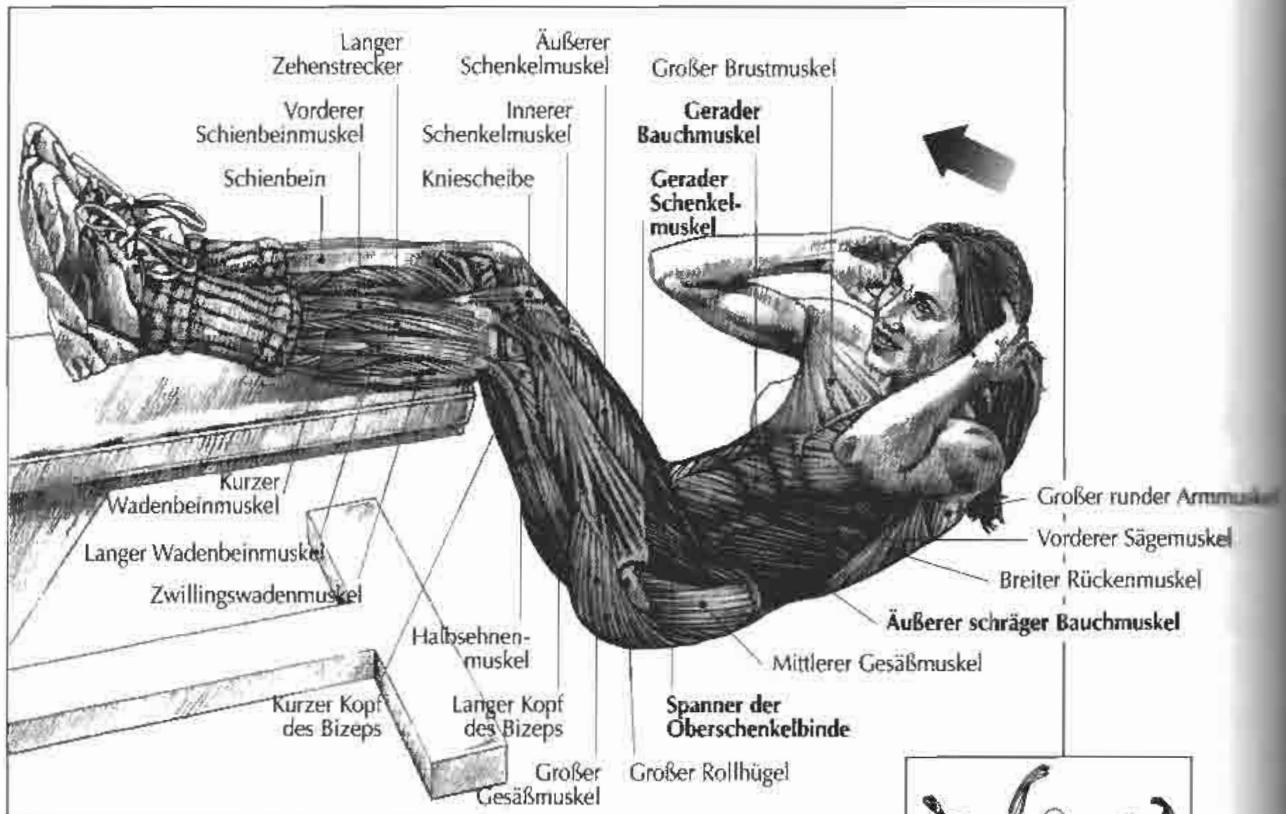
2. Variation mit nach vorn gestreckten Armen, um die Ausführung der Bewegung zu erleichtern.

## SIT UP AN DER SPROSSENWAND



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.

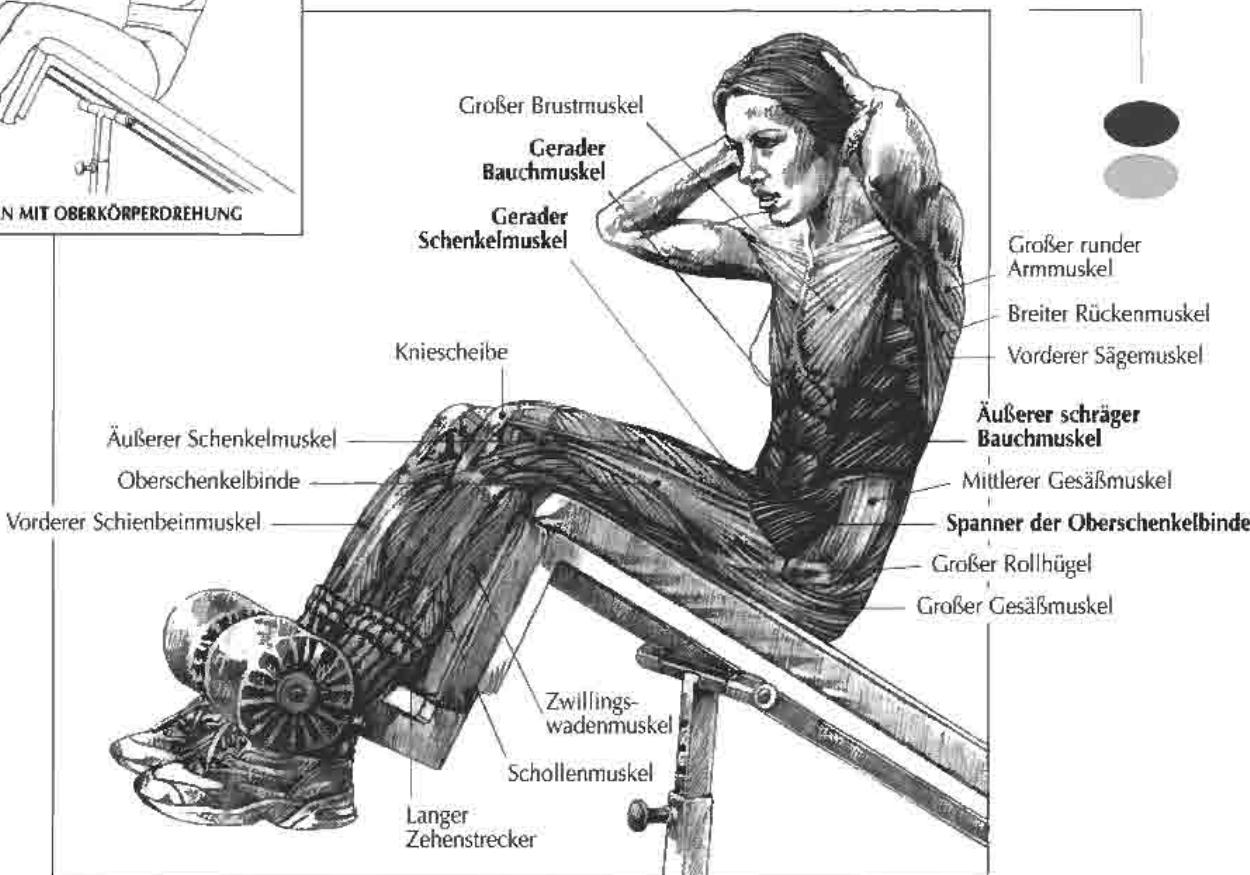
Diese Übung trainiert den geraden Bauchmuskel und vor allem seinen über der Nabelhöhe befindlichen Teil.

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



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:**

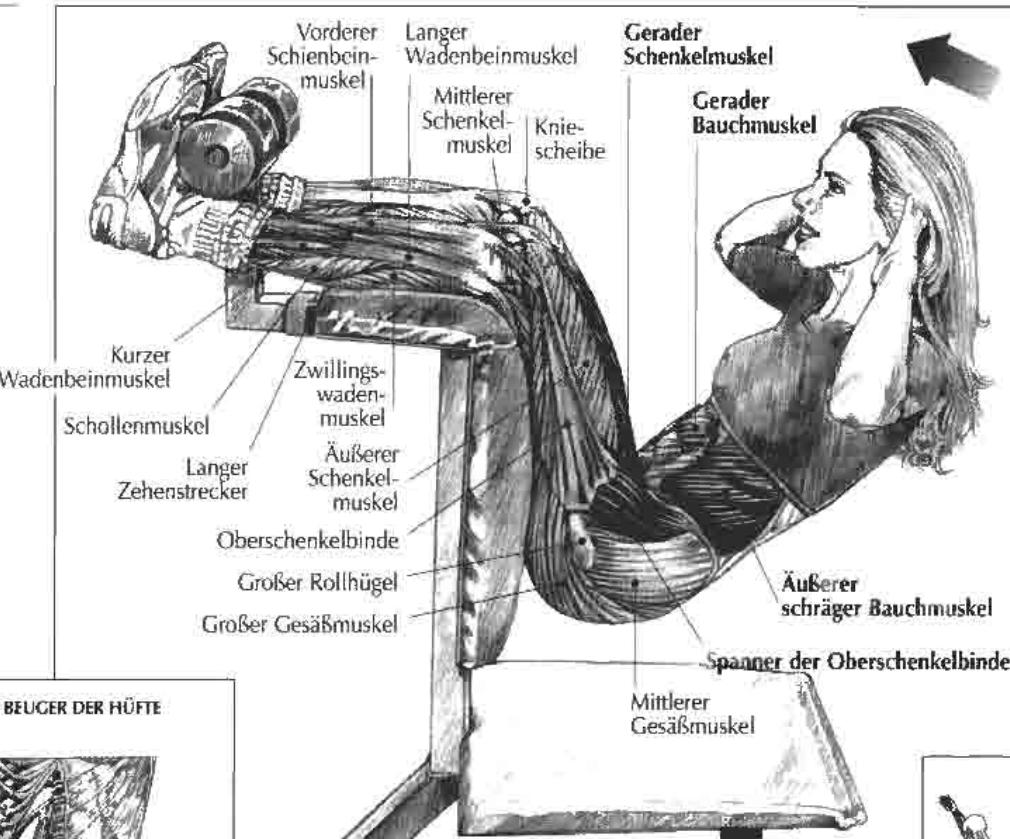
Wenn man den Oberkörper beim Heben dreht, trainiert man verstärkt die schräge Bauchmuskulatur.

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



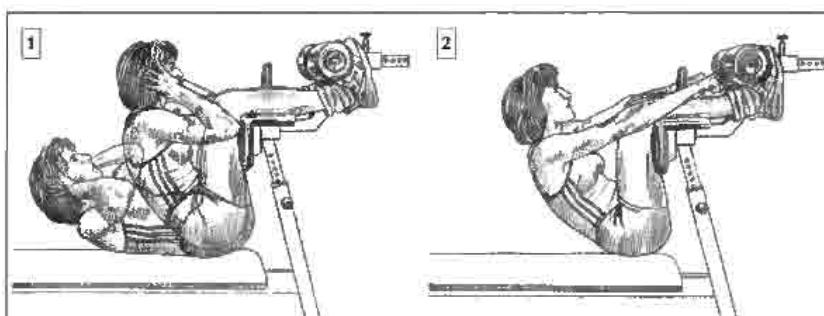
Sie hängen sich mit den Füßen unter den Rollen ein, Ihr Oberkörper schwebt in der Luft, die Hände sind hinter dem Nacken:

– 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 Schenkelmuskel, 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.

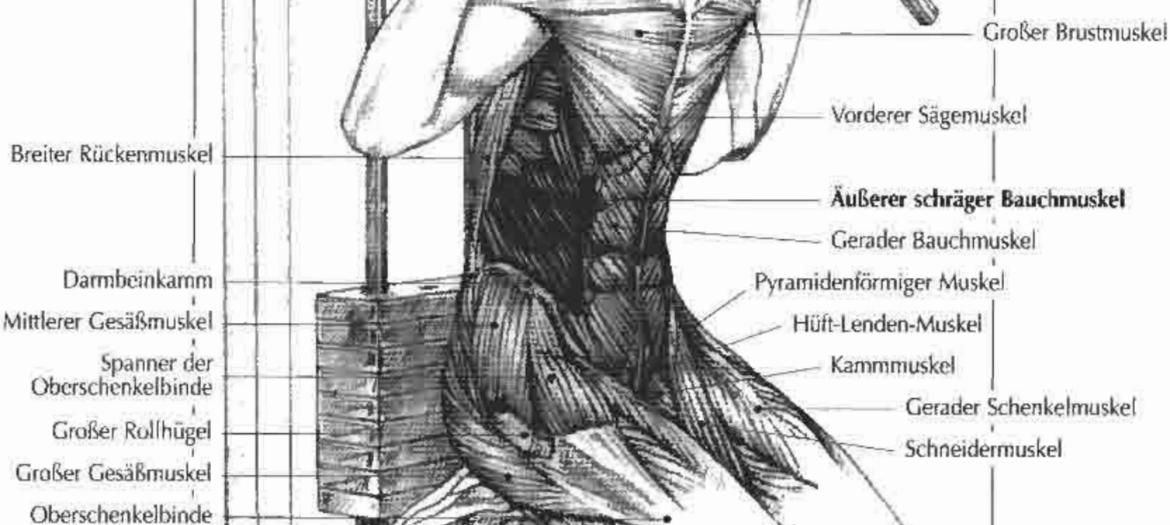


1. Ausführung der Bewegung:

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

## BAUCHPRESSE ODER CRUNCH AM HOHEN BLOCK

7



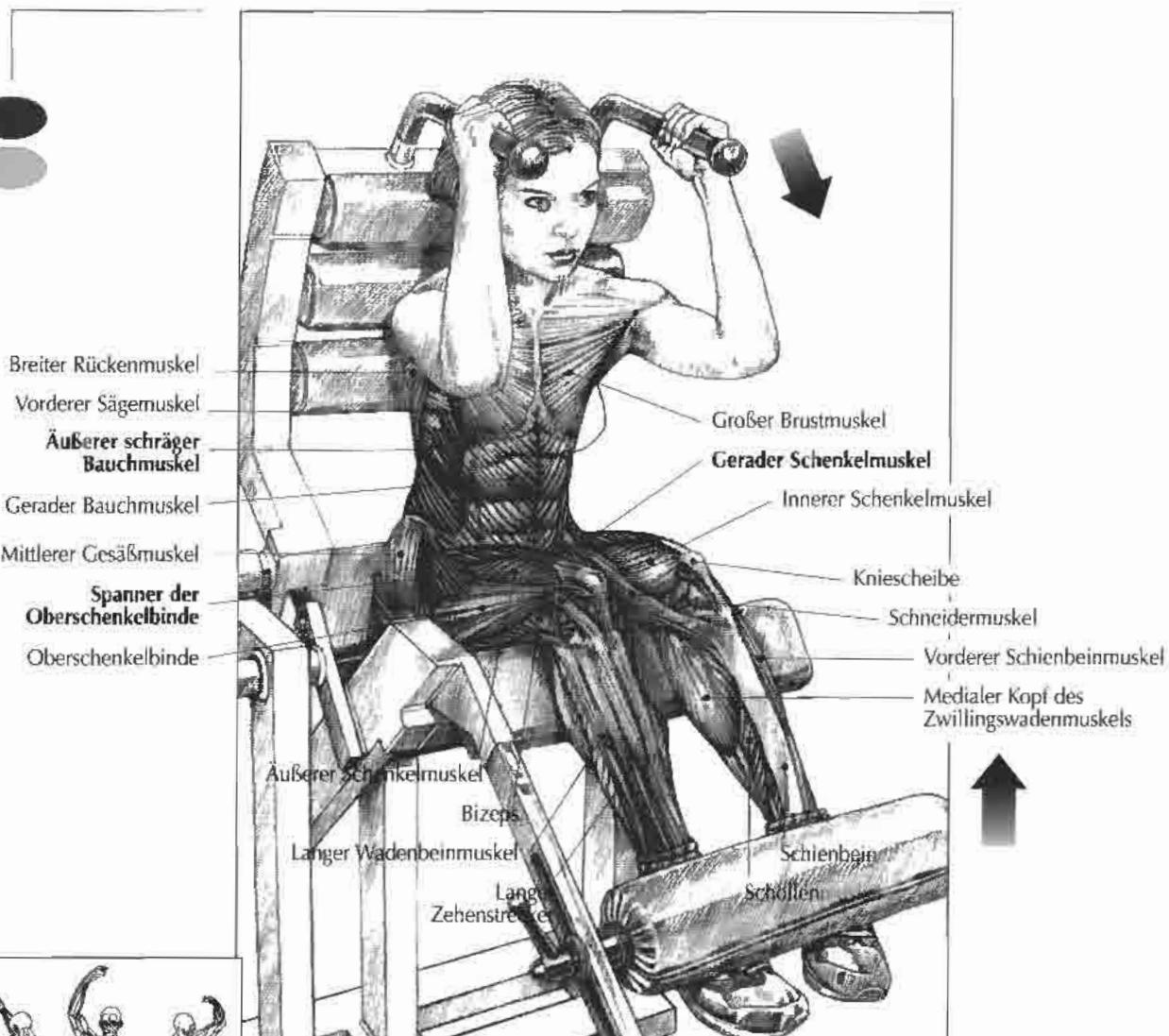
### FUNKTION DES GERÄDEN BAUCHMUSKELS



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

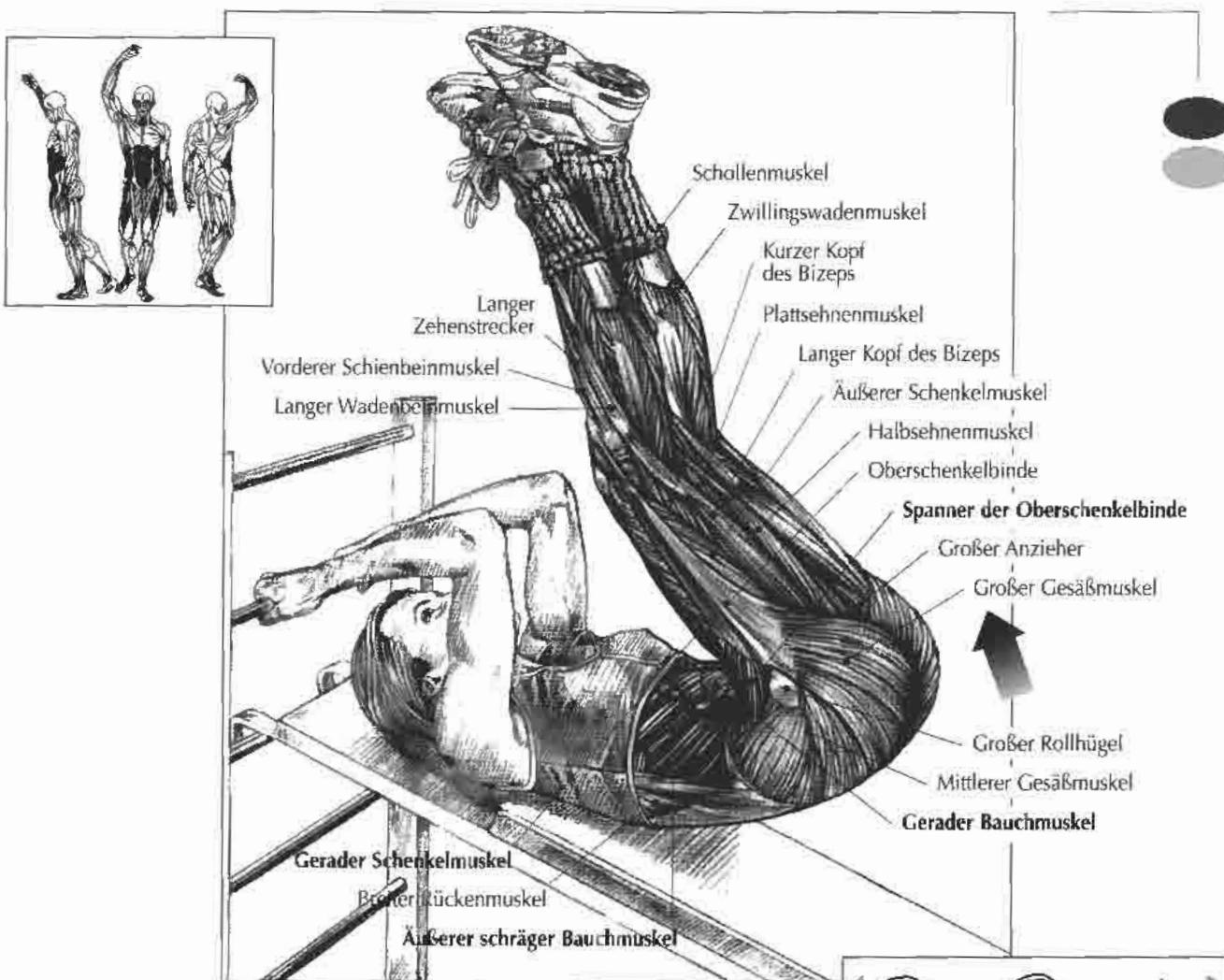
CRUNCH AM GERÄT



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.

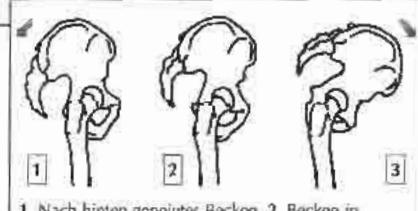
## BEIN- UND HÜFTHEBEN AUF DEM SCHRÄG GESTELLTEN BRETT 9



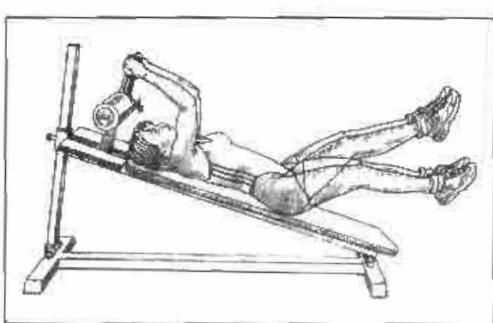
Sie liegen mit dem Rücken auf dem schrägen Brett und halten sich mit den Händen an einer Leitersprosse fest:

– 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.



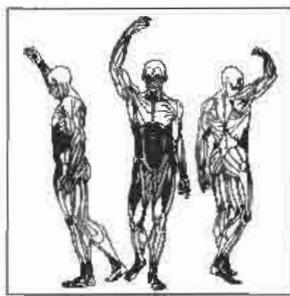
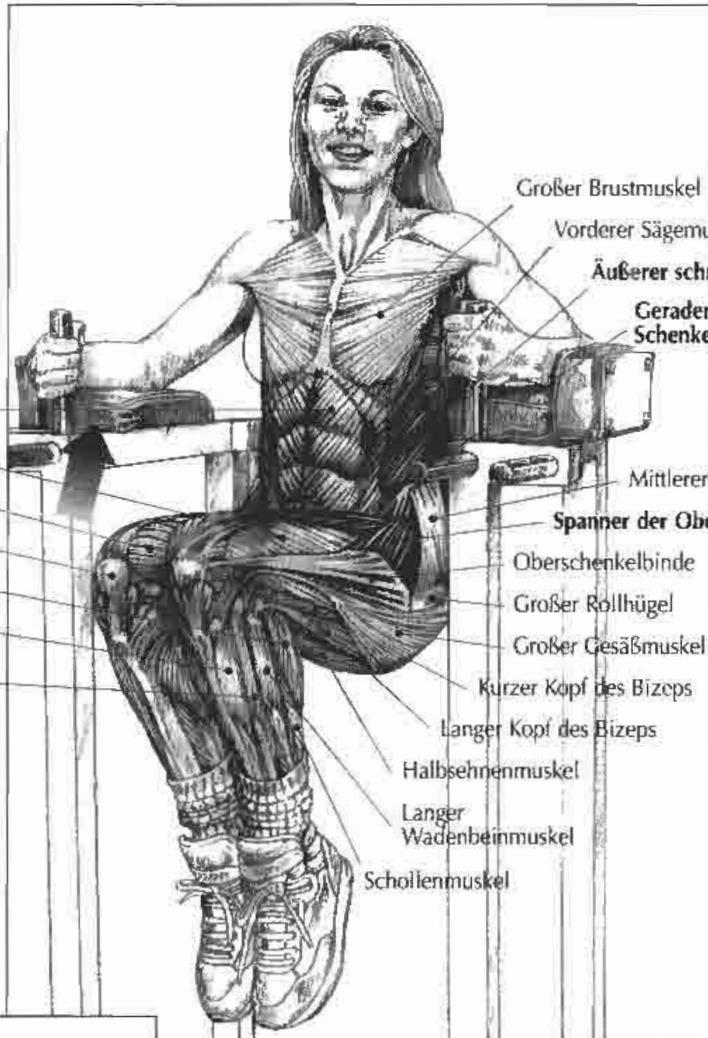
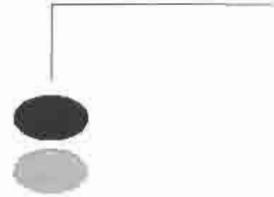
### Anmerkung:

Diese Übung ist für jene Personen geeignet, die Schwierigkeiten haben, die Muskelarbeit 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

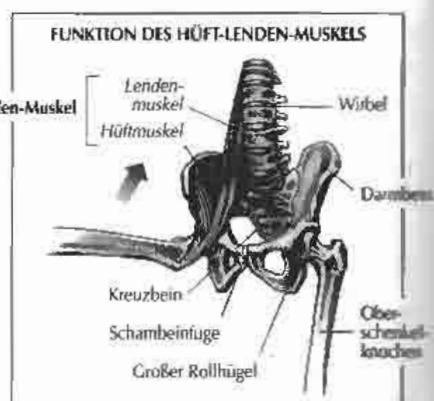


Sie stützen sich auf die Unterarme und drücken den Rücken an die Lehne:

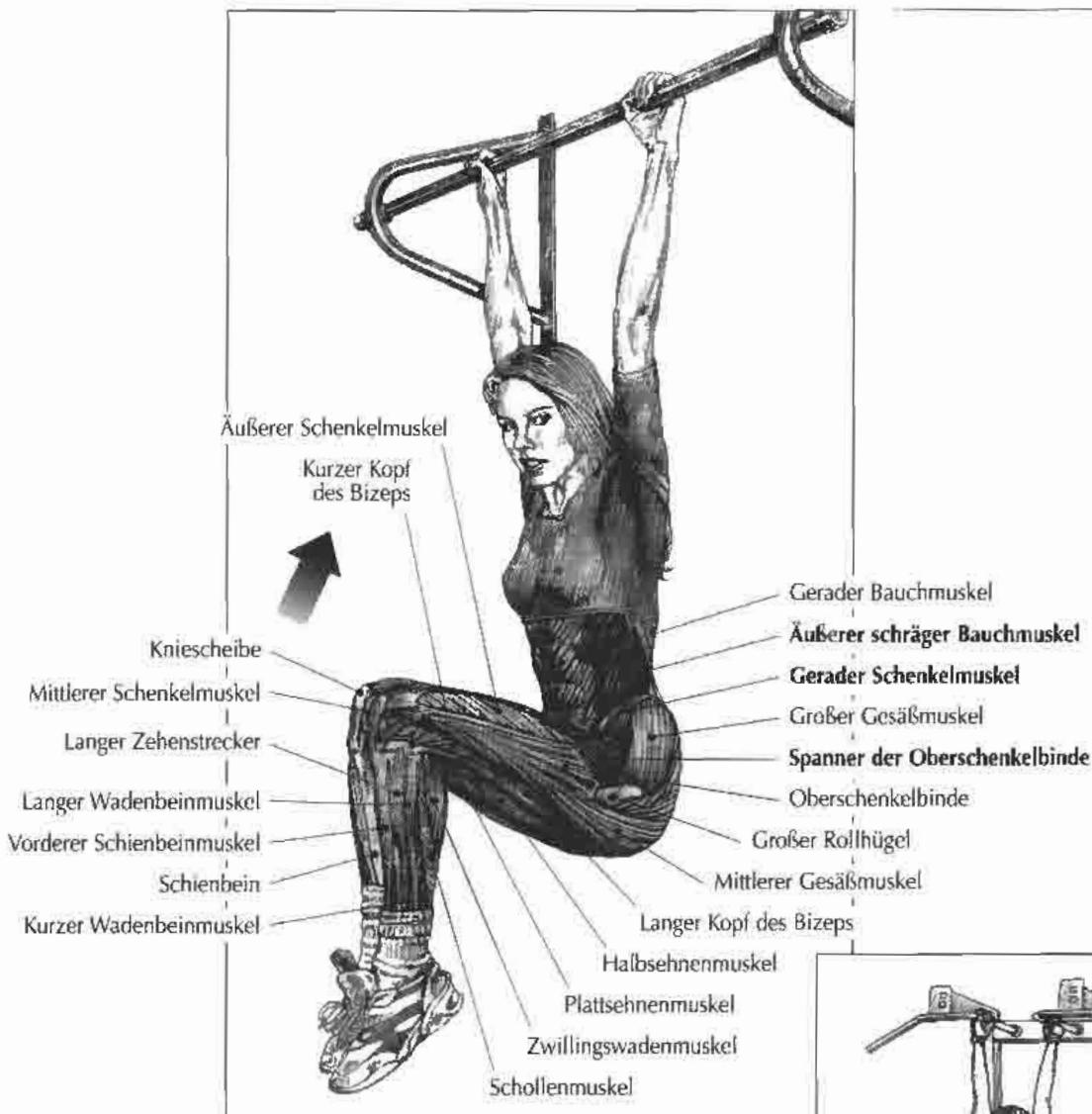
– beim Einatmen die Knie zur Brust heben und dabei den Rücken runden, um die Bauchmuskeln gut zu kontrahieren. Am Ende der Bewegung ausatmen. Diese Übung kräftigt die Hüftbeuger, besonders den Hüft-Lenden-Muskel, sowie die schräge Bauchmuskulatur und den geraden Bauchmuskel, dessen unterer Teil bei dieser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

### Variationen:

- 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.
- Zur Intensivierung des Trainingseffekts kann man die Übung mit gestreckten Beinen machen, was jedoch große Geschmeidigkeit der Kniebeuger verlangt.
- Schließlich kann man die Knie gegen die Brust drücken und diese für einige Sekunden in isometrischer Anspannung halten.



## KNEHEBEN 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,

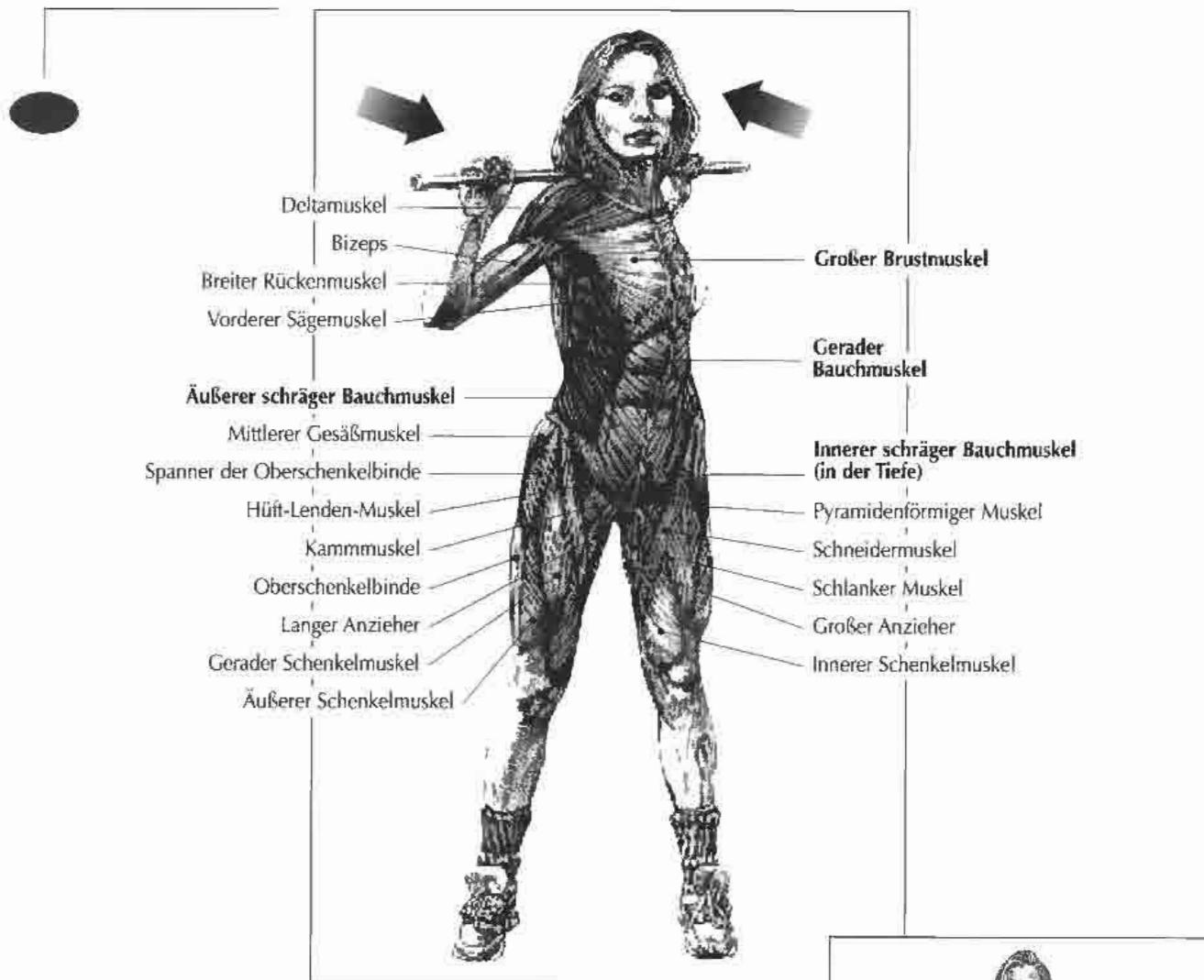


**VARIATION:**  
Wenn man die Knie abwechselnd zur linken und rechten Seite hebt, kann man die schräge Bauchmuskulatur verstärkt trainieren.



12

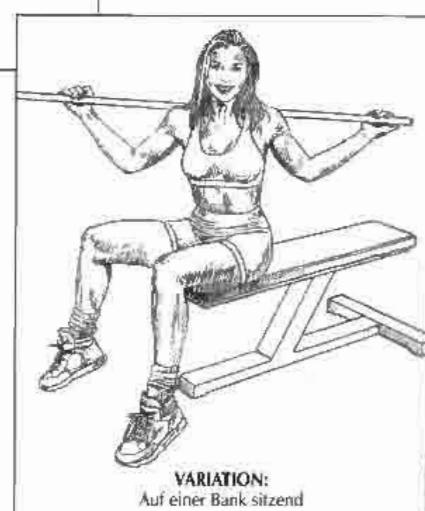
DREHUNG DES OBERKÖRPERS MIT DEM STAB



Sie stehen mit leicht gebeugten 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.

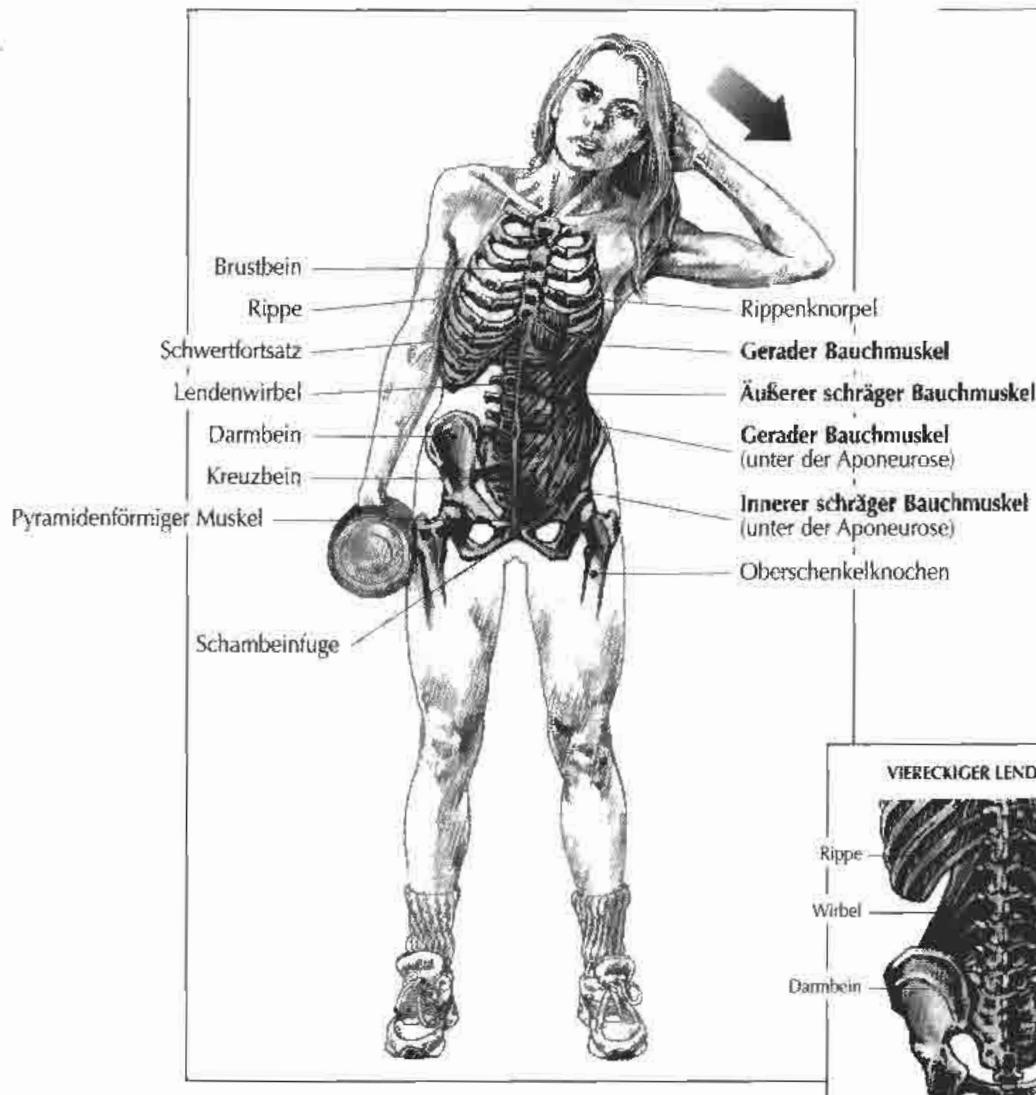
Wenn man die rechte Schulter nach vorn führt, trainiert diese Übung den rechten äußeren schrägen Bauchmuskel, in der Tiefe den linken inneren schrägen Bauchmuskel und in geringerem Ausmaß den geraden Bauchmuskel sowie die Rückenstrecker der linken Seite. Um die Übung zu intensivieren, kann man den Rücken 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 gebeugten Beinen, eine Hand hinter dem Kopf, in der anderen eine Kurzhantel:

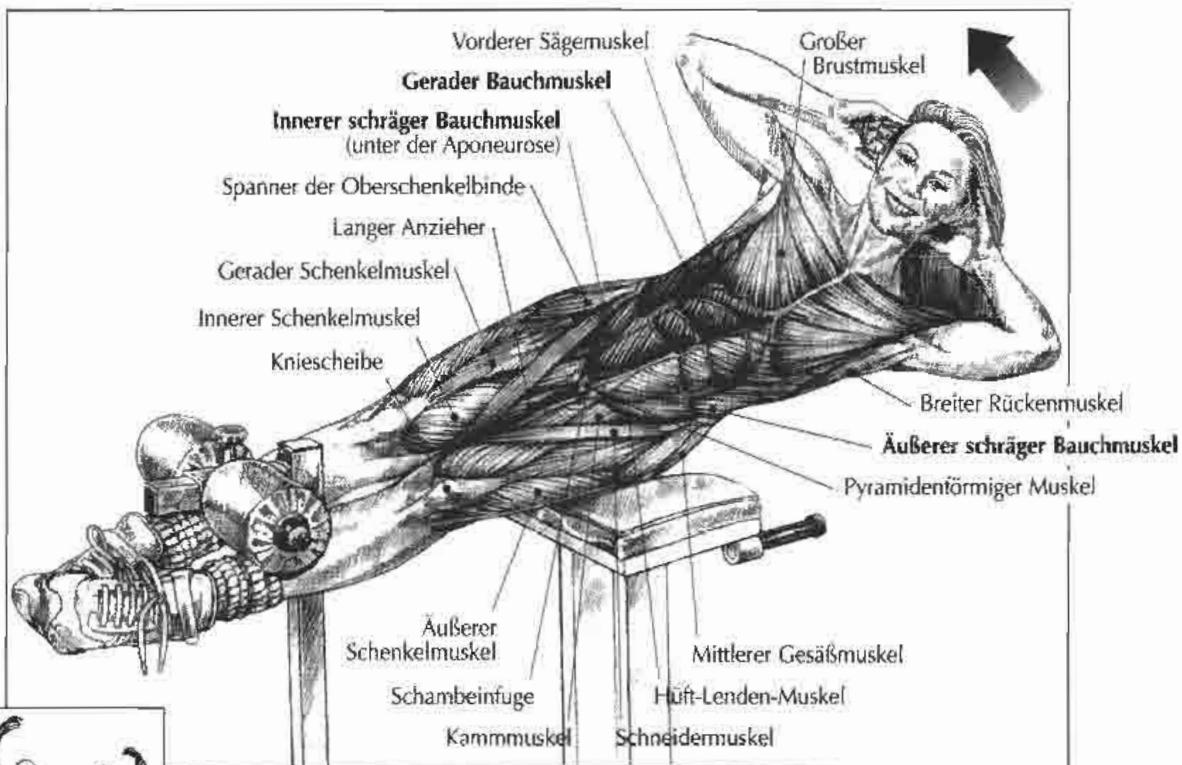
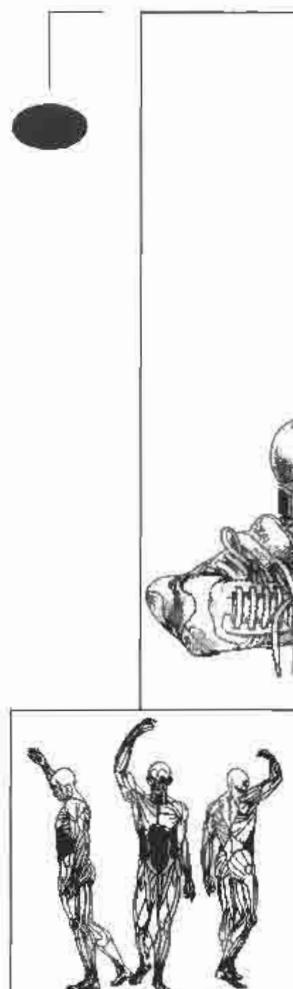
– den Oberkörper zu der der Hantel gegenüberliegenden Seite beugen. Zur Ausgangsposition zurückkehren, indem Sie den Oberkörper vom Gewicht der Hantel wieder in die Aufrechte ziehen lassen; Sie können bei dieser Bewegung den Oberkörper auch über die Senkrechte hinaus, in einer passiven Beugung, zur anderen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

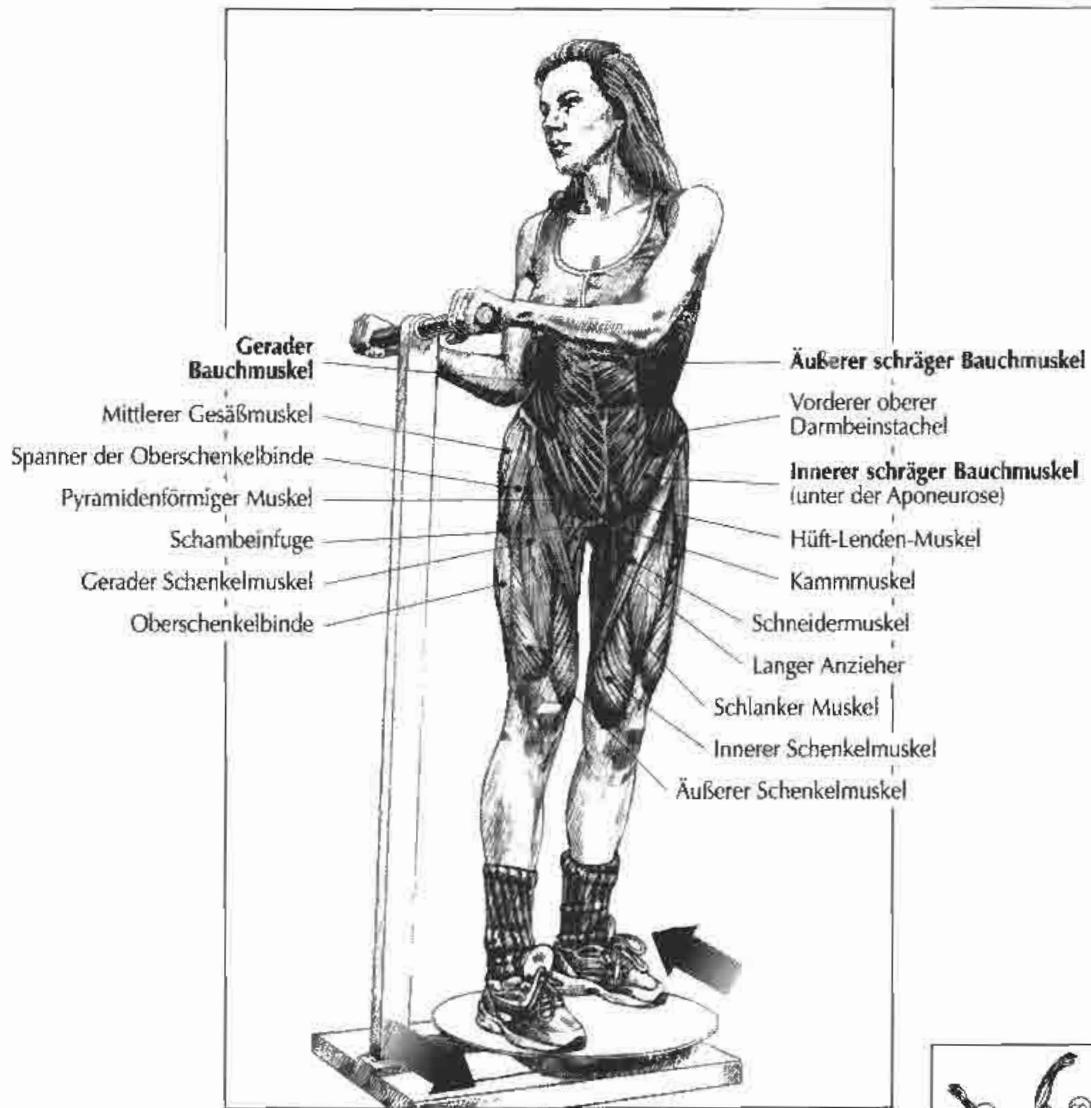
Auf dieser Bank liegen Sie jetzt seitlich mit der Hüfte auf der Polsterung, die Unterschenkel unter den Rollen eingehakt und die Hände am Hinterkopf oder auf der Brust:

– 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.

