

# FLAVIO SIMONETTI

**SPIEGEL  
Bestseller**

# MUSKELAUFBAU

**DAS EINFACHSTE TRAININGSBUCH DER WELT**

**riva**

Die wichtigsten Grundlagen und Übungen,  
damit du breiter, stärker und muskulöser wirst

**FLAVIO SIMONETTI**  
**MUSKELAUFBAU**  
**DAS EINFACHSTE TRAININGSBUCH**  
**DER WELT**

**FLAVIO SIMONETTI**  
**MUSKELAUFBAU**  
**DAS EINFACHSTE**  
**TRAININGSBUCH DER WELT**

**Die wichtigsten Grundlagen und  
Übungen, damit du breiter, stärker  
und muskulöser wirst**

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stefanie Heim

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: Oliver Mack

Bildnachweis: alle Fotos im Innenteil von Nils Schwarz, außer: Oliver Mack: 207, Shutterstock: Crevis: 15, Its design: 192, Kitch Bain: 35, Oleksandra Naumenko: 171, SUPERGAL: 162, Tatjana Baibakova: 173, Yulia Furman: 169

Layout: Katja Muggli

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

ISBN Print 978-3-7423-1045-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1462-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1233-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# **INHALT**

Ohne Umweg zum erfolgreichen Muskelaufbau

## **ALLES ÜBER MUSKELN**

Wie Muskeln aufgebaut sind

Wie Muskelwachstum funktioniert

## **TRAININGSGRUNDLAGEN**

Trainingsplanung – die ersten Schritte

Erstelle deinen eigenen Trainingsplan

## **ÜBUNGEN**

Brust

Rücken

Schultern

Nacken

Trizeps

Bizeps

Beine

Bauch

## **TRAININGSPLÄNE**

Trainingsplan 1: Ganzkörpertraining für Anfänger

Trainingsplan 2: Splittraining für Oberkörper und  
Unterkörper für Fortgeschrittene

Trainingsplan 3: 3er-Splittraining Push - Pull - Beine für  
Fortgeschrittene

Trainingsplan 4: 4er-Split für Fortgeschrittene

## **ESSEN FÜR DIE MUSKELN**

Ernährung - die Voraussetzung für Muskelaufbau

So viel solltest du essen

Das solltest du essen

Starte durch!

Quellenverzeichnis

Übungsregister

Dank

Über den Autor

# OHNE UMWEG ZUM ERFOLGREICHEN MUSKELAUFBAU

Seit ich denken kann, wollte ich Muskeln. Mich faszinierten Hollywoodstars wie Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger oder der Wrestler »The Rock«. Ich schaute mir ihre Filme und Wrestlingkämpfe an, um ihre muskulösen Körper aus allen Blickwinkeln zu betrachten. Diese massiven Arme, das breite Kreuz und die volle Brust zogen mich einfach an. Ich kann nicht sagen, warum, aber so wollte ich auch aussehen. Ich hatte nur ein Problem: Ich wog bei einer Größe von 1,77 Metern gerade einmal 56 Kilogramm. Klar, ich war sportlich und superschnell - aber optisch eine ziemliche Fahnenstange. Aus meiner Begeisterung für Muskeln wurde Praxis, als ich mich mit 13 Jahren Hals über Kopf in ein Mädchen verliebte. Ich kaufte mir ein paar Kurzhanteln und bewegte sie nach Gutdünken in irgendwelche Richtungen, in der Hoffnung, dass die Muskeln schon wüssten, was ab nun an ihre Arbeit sei. Doch sie wussten es nicht. Die Gewichte waren meine Hoffnung, dieses eine Mädchen für mich zu gewinnen. Aber der Erfolg blieb aus: Weder die Muskeln noch das Mädchen interessierten sich für mich.

Aufgeben war jedoch keine Option. Ich kaufte mir Lifestyle-Fitnesszeitschriften und trainierte strikt nach deren Anweisungen. Selbst im Urlaub war ich fleißig, ich bewegte meinen Körper angestrengt im Meer, sprintete im knietiefen

Wasser oder ruderte mit meinen Armen à la Aquaaerobic hastig nach vorn und zur Seite. Doch bis auf kleine Wasserkreise um mich herum und ein paar irritierte Blicke der anderen Badenden konnte ich keine Erfolge einfahren. Meine Motivation blieb dennoch unverändert, Aufgeben war keine Option. Ich meldete mich in einem kleinen Krafraum an und kaufte mir richtige Zeitschriften zum Thema Krafttraining - die mit den großen, breiten Jungs. Es war unglaublich, solche Muskelberge zu sehen. Ganz so riesig wollte ich zwar nicht werden, aber ich dachte, ich könnte auf dem Weg zu so viel Masse einfach etwas langsamer machen, dann würde ich zumindest in die Richtung Muskelberg kommen. Als ob man über Nacht vom Muskelaufbau überrascht würde ... Nun, das war mein naiver Gedanke in den ersten Jahren.

Ich fühlte mich gut und schlau, weil ich nach den Trainingsplänen der massiven Burschen trainierte. Diese Typen waren »laufende Kleiderschränke«. Unfassbar. Die meisten brachten bei meiner Größe das doppelte Gewicht auf die Waage, oder noch viel mehr! Was sollte jetzt noch schiefgehen in Sachen Muskelaufbau? Doch der Umfang der Trainingspläne war brutal. Nach 50 Sätzen Schultertraining bekam ich tagelang anhaltenden Muskelkater, konnte meine Arme kaum heben und quälte mich morgens voller Schmerzen aus dem Bett. Doch weil Muskelkater ja angeblich wichtig für die Muskeln ist (Seite 65), schien ich auf dem richtigen Weg zu sein ... dachte ich. Mein Erscheinungsbild blieb jedoch trotz Dauermuskelkater und selbst nach monatelanger zielstrebigem Aufopferung unverändert. Die Waage war mein Feind, und langsam hasste ich all die Experten. War ich der Einzige, bei dem diese Pläne nichts bewirkten? Dennoch, obwohl ich über die Jahre hinweg optisch unverändert aussah, blieb ich am Eisen. Ich weiß nicht, was mich so dauerhaft motivierte, aber ich blieb einfach dran. Irgendetwas Grundlegendes

musste ich falsch machen, und ich war mir sicher, diesen Fehler irgendwann zu finden. Doch wo lag der Fehler? Ich aß tellerweise Nudeln, trainierte fast täglich, und das mit superschweren Gewichten. Waren es meine »schlechten« Gene, die mir einen Strich durch die Rechnung machten?

Im Rückblick wird es mir klar. Ich verhielt mich wie ein bis zur Hutspitze vollgedröhnter Anabolikaprofi, nicht wie ein Natural-Athlet, der eine natürliche Begrenzung hat, die er kennen muss, um sein Training dementsprechend anzupassen. Ich veränderte mich nicht, weil ich meinen Körper nicht verstand. Insgesamt dauerte es sieben Jahre, bis ich sichtbare Veränderungen an meinem Körper erzielte. Bis heute bleibe ich am Eisen und durfte dadurch Millionen von Menschen, die in der gleichen Situation sind wie ich, helfen, schnell sichtbare Muskeln aufzubauen.

Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie Muskeln wachsen - einfach und ohne großes Blabla. Um die Jahrtausendwende gab es kaum gutes Lesematerial zum Thema Muskelaufbau. Mittlerweile gibt es Infos zum Muskelaufbau im Internet wie Sand am Meer. Allein über das Bankdrücken gibt es so viele unterschiedliche Meinungen auf Youtube, dass es schwerfällt zu entscheiden, wie man denn nun eigentlich starten sollte. In diesem Buch wirst du einfache Prinzipien kennenlernen, die funktionieren und die dich dabei unterstützen werden, endlich sichtbare Muskeln aufzubauen. Doch eines vorweg: Dieses Buch ist nicht für Leute geeignet, die ständig nach Neuem Ausschau halten - wobei sicherlich selbst für sie die eine oder andere Neuigkeit zu finden ist. Dieses Buch ist für all diejenigen geschrieben, die keine Lust haben, sich Wochen und Monate durch Blogartikel, Youtube-Videos und sonstige Quellen zu klicken, und stattdessen nach kompaktem Infomaterial suchen. Dieses Buch ist eine einfache Anleitung zum erfolgreichen Muskelaufbau. Sie funktioniert. Du wirst erstaunt sein, wie

sehr deine Muskeln plötzlich sichtbar werden. Mit einer Portion Geduld und Lernbereitschaft werden wir in den kommenden Monaten viel Spaß miteinander haben. Als Dankeschön für den Kauf dieses Buches bekommst du ein riesiges »Startschuss-Muskelaufbau-Paket« zum Runterladen auf [www.Muskelaufbau-Garantiert.de](http://www.Muskelaufbau-Garantiert.de). Los geht's!

Ich wünsche dir viel Spaß auf deiner Reise!

Dein Flavio

1

# **ALLES ÜBER MUSKELN**



# WIE MUSKELN AUFGEBAUT SIND

Viele stellen sich Muskeln als ein großes Stück mageres Fleisch vor. Doch der Körper ist deutlich komplexer aufgebaut. Ein Muskel besteht aus Muskelfaserbündeln, Muskelfasern und Muskelfibrillen und vielen weiteren Elementen, und bis zur Zellebene ist es hier noch ein weiter Weg. Da ich dieses Buch einfach halten möchte, habe ich all diese komplexen Details weggelassen und versuche, dir nur die Dinge zu erklären, die wirklich für dein Training notwendig sind. Starten wir mit den Muskelfasern.

## Muskelfasern

Wenn es dir ernst ist mit dem Muskelaufbau, solltest du dich spätestens jetzt nicht mehr ablenken lassen und dich zu 100 Prozent auf das Folgende konzentrieren. Denn kennst du allein den Aufbau von Muskelfasern, weißt du mehr über den Muskel als 95 Prozent der Kraftsportler da draußen. Dieses Wissen ist fast schon ausreichend, um die ersten sichtbaren Erfolge zu erzielen. Wenn du obendrein verstehst, wie Muskelfasern funktionieren, wird dir der Muskelaufbau deutlich leichterfallen, denn du weißt, was du tust und warum du es tust. Wir wollen uns gleich zu Beginn damit beschäftigen, wie du deine Muskeln vergrößerst und was die konkreten Schritte dafür sind.

Es gibt unterschiedliche Parameter, die Einfluss auf den Muskelaufbau haben. Es ist wie bei einer Pizza: Sie schaut aus, als wäre sie einfach zubereitet, doch nur sehr wenige

Pizzabäcker können eine richtig gute Pizza machen. Schließe mal kurz deine Augen und denke an den Moment, als du deine beste Pizza gegessen hast. Der Teig war luftig und trotzdem knackig, die Tomatensoße schmeckte intensiv, die Kräuter waren gut abgestimmt, der Belag kam nicht aus der Dose, sondern war von sehr guter, frischer Qualität und das Ambiente des Restaurants war das Tüpfelchen auf dem i. Wenn du weißt, wie deine Muskelfasern beim Muskelaufbau wachsen, dann ist das wie das perfekte Pizzarezept. Du wirst nie wieder eine labberige, trockene oder geschmacklose Pizza zubereiten. Die Wiederholungszahl der Übungen, die Intensität und die Satzdauer haben direkten Einfluss auf deine Muskelfasern und damit deinen Trainingserfolg. Denn es macht einen erheblichen Unterschied, ob du acht Wiederholungen oder 100 Wiederholungen nacheinander absolvierst. Es macht einen noch größeren Unterschied, wie schwer dir die Wiederholungen fallen und wie lange du für deren Ausführung benötigst. Doch dazu später mehr. Schauen wir uns nun die Muskelfasern genauer an.



*Hier siehst du einen Muskel mit Muskelfaserbündel und Muskelfaser. Ein kleiner Einblick in eine spannende Welt.*

## **Der dünne Bob und der schnelle Wladimir**

Vereinfacht gesagt gibt es zwei unterschiedliche Arten von Muskelfasern. Die eine ist die Typ-1-Muskelfaser, nennen wir sie beispielhaft den »dünnen Bob«. Er ist drahtig, aber langsam. Wenn Bob rennt, bekommt er ein tiefrotes Gesicht. Trotzdem läuft er täglich einen Marathon, den er locker bewältigt. Er symbolisiert die langsam kontrahierenden roten Typ-1-Muskelfasern, die vor allem beim Joggen und im Ausdauersport jeder Art beansprucht werden. Diese Muskelfasern spürst du, wenn der Muskel zu brennen beginnt. Sie benötigen viel Sauerstoff, sind ausdauernd und verbessern die Durchblutung der Muskulatur. Der durch das Ausdauertraining zugeführte Sauerstoff sorgt dafür, dass die Muskeln optimal Energie bereitstellen können. Beim Krafttraining beanspruchst du die Typ-1-Muskelfasern ab circa 15 Wiederholungen. Bei erhöhter Wiederholungszahl spürst du auch den berühmten Pump, wenn das Blut in

deine Muskeln fließt. Im Grunde genommen ist Bob jedoch stets in Aktion, zum Beispiel beim Stehen oder Gehen. Ältere Menschen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen neigen durch die nicht ausreichende Bewegung und daraus resultierendem mangelnden Training der Typ-1-Muskelfasern zu Muskelabbau. Die Folge sind dann Fehlhaltungen, schnelle Ermüdung, Beschwerden zum Beispiel beim Gehen und Schmerzen. Wer die roten Muskelfasern hingegen ausgiebig trainiert, wird sich stets fit und energiegeladen fühlen. Du spürst es beim Fahrradfahren, Fußballspielen oder Joggen.

Diese roten Muskelfasern haben jedoch auch einen entscheidenden Nachteil. Sie zum Wachsen zu bringen, ist schwer. Stelle sie dir vor wie einen Luftballon, der nach nur zweimal reinpusten verschlossen wird. Es ist zwar Luft drin, aber du siehst, dass da noch viel mehr reingepasst hätte. Die Typ-1-Muskelfasern haben es jedoch gar nicht darauf abgesehen, wie ein Luftballon an Volumen hinzuzugewinnen, sie fühlen sich schlank am wohlsten. Nicht so gut für dein Ziel, sichtbar mehr Muskeln zu haben, oder? Doch nur, weil sie nicht sofort einen offensichtlichen Vorteil bringen, sollten sie nicht ignoriert werden. Sie sind für dein Ziel wichtig, denn Muskeln brauchen Sauerstoff bei Anstrengung, Muskeln brauchen eine verbesserte Durchblutung, um die Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße in möglichst kurzer Zeit an den perfekten Ort zu transportieren, und Muskeln können durch regelmäßiges Training in einem erhöhten Wiederholungsbereich – das Brennen in den Muskeln, du erinnerst dich – mit der Zeit mehr Wiederholungen schaffen, und das wiederum hilft deinen Muskeln langfristig beim Wachsen. Sprich, auch wenn Bob zu Beginn nicht ordentlich an Umfang zunimmt, solltest du ihn trotzdem in regelmäßigen Abständen in höheren Wiederholungsbereichen fordern.

Dem dünnen Bob steht der schnelle Wladimir zur Seite. Er ist eher der kräftigere Typ, aber trotzdem schnell und muskulös wie ein Gepard. Wladimir symbolisiert die schnell kontrahierenden, weißen Typ-2-Muskelfasern, die beim Krafttraining oder Strongman-Training beansprucht werden. Sie erzeugen viel Kraft und sind die Muskeln, die an Volumen zulegen. Also wie ein Luftballon, den du aufpustest, bis er gut gefüllt ist. Die Zelle wächst. Und das ist genau das, was wir wollen.

Während die Bobs, also die ausdauernden Muskelfasern, Sauerstoff aus dem Blut entnehmen, um Energie zu erzeugen, benötigen die Wladimirs, die schnellen Muskelfasern, Kohlenhydrate - also Zucker, der in Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst, Süßem etc. enthalten ist. Diese Kohlenhydrate werden im Körper zu Glykogen umgewandelt und sehr schnell zur Verfügung gestellt, wodurch du während einer Bewegung mit mittelschwerem Gewicht mit genügend Kraft versorgt wirst. Doch so schnell die Kraft da ist, so schnell geht sie wieder: Gefordert werden die Typ-2-Muskelfasern beim Training erst am Ende, vorher sind die Typ-1-Muskelfasern aktiv. Du spürst es, wenn deine Ermüdung schnell eintrifft und die Kraft in den Muskeln plötzlich nachlässt. Was ist aber nun der Vorteil der Typ-2-Muskelfasern? Diese Muskelfasern werden im niedrigen Wiederholungsbereich am besten beansprucht und sie brennen nicht nach der Ermüdung. Sprich, durch dieses Training gewinnt dein Muskel an Volumen. Und das bedeutet wiederum mehr sichtbare Muskeln, genau das, worauf du hinarbeitest.

Wenn du Muskeln willst, dann musst du beide Muskelfasertypen, also sowohl Bob als auch Wladimir, beanspruchen. Anfänger machen häufig den Fehler, dass sie sich nur mit Wladimir beschäftigen und Bob unterschätzen. Wenn du jedoch beide richtig auspowerst, wirst du

langfristig die besten Erfolge einfahren und deine Muskeln werden sich sehen lassen.

## **Muskelgruppen**

Grundsätzlich denkt man beim Kraftsport in Muskelgruppen. Das vereinfacht die Trainingsplanung. Diese Muskelgruppen beziehungsweise mit welchen Übungen sie am besten gefordert werden schauen wir uns nun genauer an. Doch eines vorweg: Die Einteilung der Übungen und die damit beanspruchten Muskeln in bestimmte Körperbereiche ist im Folgenden stark vereinfacht dargestellt. Tatsächlich sind bei jeder Übungsausführung immer deutlich mehr Muskeln beteiligt als beschrieben. Ein Beispiel wäre die Übung Bankdrücken, sie ist in diesem Buch dem Bereich Brust zugeordnet, da sie hauptsächlich die Brust fordert, tatsächlich trainiert man nebenbei aber auch den Trizeps und die vordere Schulter. Diese Vereinfachung und Fokussierung auf die wichtigsten Muskelgruppen erleichtern jedoch den Einstieg in das Thema.

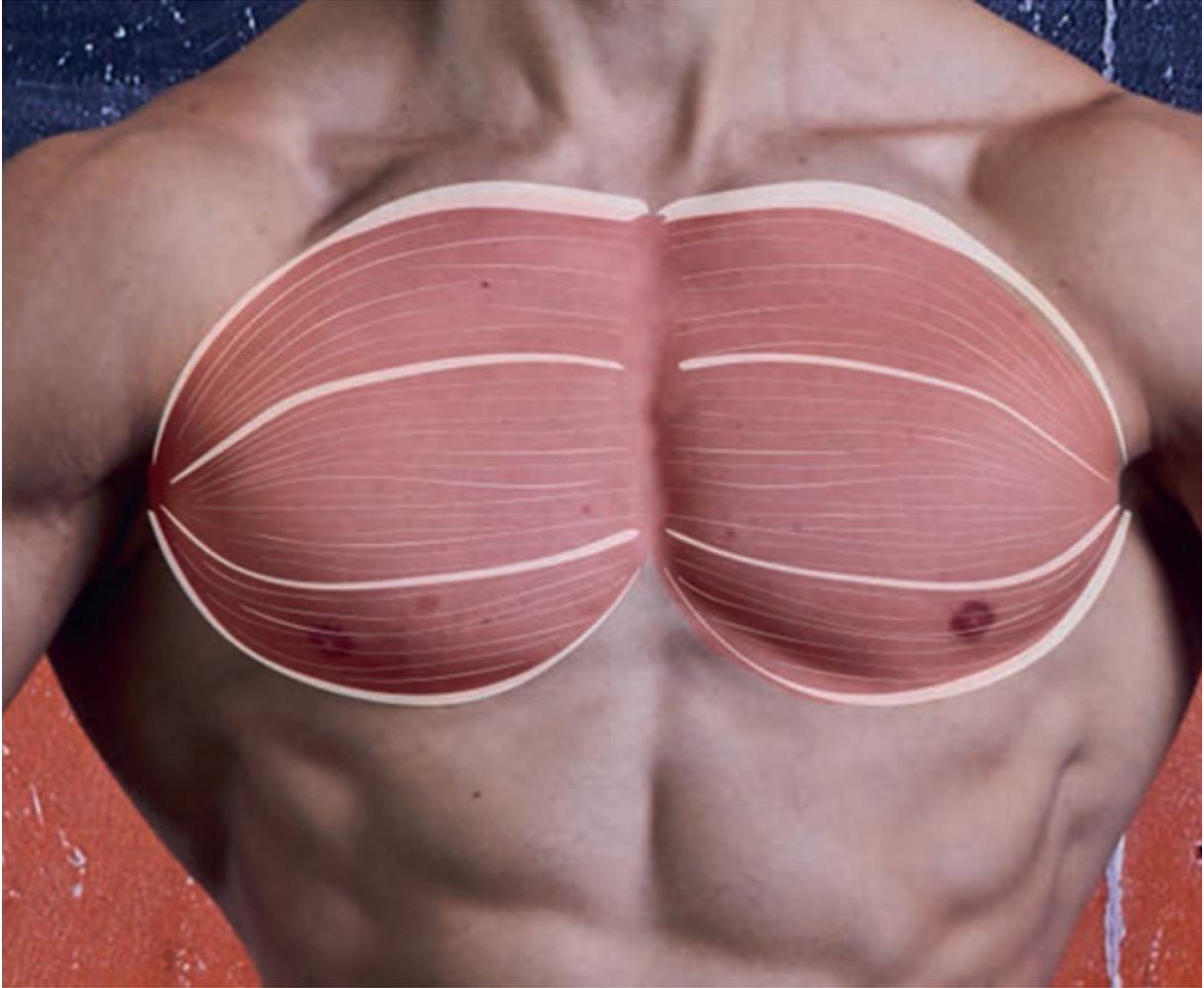
## **Brust**

Die Brust trainieren die meisten Kraftsportler am liebsten. Kein Wunder, denn eine massive Brust schaut nicht nur gut aus, sondern vergrößert das gesamte Erscheinungsbild. Und seien wir mal ehrlich, wer möchte nicht gern mal 100 Kilogramm auf der Bank drücken? Doch bis dahin ist es für viele ein weiter Weg. Deswegen möchte ich dir hier meine besten Tipps präsentieren, die dich schnellstmöglich an dein Ziel bringen und dir dabei noch Zeit und Nerven sparen sollen.

### **Welche Bereiche der Brust kannst du trainieren?**

Die Brustmuskulatur besteht aus dem großen und dem kleinen Brustmuskel. Durch verschiedene Übungen und eine

Übungsausführung mit unterschiedlichen Winkeln kannst du den Trainingsfokus auf die untere, mittlere und obere Brust legen. Am besten beanspruchst du die Brustmuskulatur durch Drückübungen, also indem du die Gewichte vom Körper wegdrückst. Einzelne Brustmuskelpartien komplett isoliert zu trainieren ist zwar nicht möglich, aber die Betonung jeweiliger Bereiche durchaus. So kannst du zum Beispiel durch das Schrägbankdrücken mit Lang- oder mit Kurzhanteln (Seite 78 und Seite 79) mehr Fokus auf die obere Brust legen. Wichtig ist es jedoch, die Brust mit einer Kombination aus Übungen, die mit verschiedenen Winkeln ausgeführt werden, zu trainieren. Erst dann bekommt sie eine schöne Form. Achte also darauf, alle Bereiche der Brust zu trainieren. Gehen wir jetzt ins Detail und schauen uns an, wie du welche Brustbereiche gezielt betonen kannst.



*Eine gut geformte Brust bekommst du, indem du sowohl die obere als auch die kleine Brustmuskulatur mit einer Kurz- oder Langhantel trainierst.*

### **Wie trainierst du die einzelnen Brustbereiche?**

Wie bereits erwähnt, kannst du spezielle Brustmuskelpartien nicht isoliert trainieren. Doch du kannst den Trainingsschwerpunkt auf einzelne Bereiche legen. Stell es dir vor wie zehn Gummibänder, die mit beiden Enden an jeweils einem Stock befestigt sind. Wenn du die Stöcke jetzt parallel zueinander auseinanderziehst, sodass die inneren Bänder auf Zug sind, wirst du nicht verhindern können, dass auch die äußeren Bänder stärker gespannt werden. Genauso ist es beim Brusttraining, selbst wenn du nur die obere Brust

trainierst, wirst du auch Bereiche der unteren Brust beanspruchen.

- Die obere Brust trainierst du am besten aus einer schrägen Liegeposition wie beim Schrägbankdrücken mit der Lang- beziehungsweise mit Kurzhanteln (Seite 78 und 79) heraus.
- Die mittlere Brust trainierst du gezielt, wenn du flach auf der Bank liegst, also bei der Fliegenden Bewegung (Seite 82–83), beim Bankdrücken mit Kurzhanteln (Seite 77) und beim Bankdrücken mit Langhantel (Seite 73).
- Die untere Brust trainierst du am besten aus einer Position heraus, in der dein Kopf unterhalb des Körpers positioniert ist (Achtung: Diese Haltung ist nicht für Leute mit Bluthochdruck geeignet), also Negatives Bankdrücken mit Langhantel (Seite 80) oder mit Kurzhanteln (Seite 81).

## **Rücken**

Ein muskulöser Rücken macht Eindruck. Du kannst dicke Arme und eine großartige Brust haben, ohne einen breiten Rücken schaut deine Figur nur halb so gut aus. Doch der Rücken dient nicht nur der Optik, sondern ermöglicht vor allem auch eine aufrechte Haltung. Ist er gut trainiert, vermeidest du zudem Schmerzen durch vieles Sitzen, eine falsche Haltung und unbeanspruchte Muskelpartien. Grundsätzlich empfehle ich dir, dem Rücken mehr Beachtung zu schenken als der Brust, also mehr Trainingssätze zu absolvieren. Ich habe den Fokus immer auf das gelegt, was ich auch im Spiegel gut sehen konnte. Jetzt, nach jahrzehntelangem Training, merke ich, dass ich meinem Rücken mehr Wert hätte bemessen sollen, weil er Fehlhaltungen und eine schlechte Übungsausführung nicht mehr so einfach verzeiht wie früher. Natürlich kann man mit gezieltem Training jederzeit dafür sorgen, dass der Körper

an schwachen Stellen gestärkt wird, doch ist es ein viel längerer und anstrengenderer Weg, das im Nachhinein zu erreichen, als von Beginn an alles richtig zu machen. Doch jetzt mehr dazu, wie du einen muskulösen Rücken aufbaust und was du diesbezüglich beachten solltest.



*Ein breiter Rücken lässt deinen Körper massiv erscheinen. Trainiere den Latissimus, den großen und kleinen Rundmuskel, die beiden Rückenstrecker sowie die Rhomboiden.*

**Welche Rückenmuskeln kannst du trainieren?**

Auch wenn der hintere Oberkörper sich aus vielen Muskeln zusammensetzt, zählt nicht jeder Muskel zur Rückenmuskulatur. Wenn wir vom Rückentraining reden, dann werden klassischerweise der Latissimus, der große und kleine Rundmuskel, die beiden Rückenstrecker und die Rhomboiden trainiert. Zu weiteren verwandten Muskeln, wie dem Trapezmuskel und der hinteren Schultermuskulatur, gehen wir in einem anderen Kapitel (Seite 17) ein.

Beim Rückentraining kannst du einen Fokus auf die Muskeltiefe legen, sodass dein Körper von der Seite gesehen breit wirkt, oder auf die Muskelbreite, die typisch erkennbare V-Form, wenn man den Körper frontal betrachtet. Im ersten Trainingsjahr sind diese beiden Punkte noch nicht allzu relevant, weil du dich vor allem auf Ausführung, Koordination und Technik konzentrieren solltest. Bei fortgeschrittenen Kraftsportlern macht es durchaus Sinn, Übungen mit in den Trainingsplan einzubauen, bei denen du sowohl die Muskeltiefe als auch die Muskelbreite berücksichtigst.

### **Wie trainierst du die einzelnen Rückenmuskeln?**

- Fangen wir mit dem größten Muskel, dem Latissimus, an. Er verläuft seitlich am Körper vom Rumpf bis unter die Achseln. Diesen Muskel kannst du besonders gut mit Klimmzügen trainieren (Seite 94). Wenn gut trainierte Bodybuilder den Latissimus anspannen, zeigen sich die berühmt-berüchtigten »Flügel«, die den Rücken noch breiter erscheinen lassen.
- Über dem Latissimus liegen die Rhomboiden. Diese halten das Schulterblatt am Rücken. Vor allem beim vorgebeugten Rudern mit Langhantel (Seite 91) werden diese Muskeln beansprucht.
- Den kleinen und großen Rundmuskel beanspruchst du, sobald die Ellbogen Richtung Körpermitte bewegt

werden, also beispielsweise beim Klimmzug (Seite 94).

- Der mittlere Rücken sorgt für Rückentiefe. Du kannst die mittlere Rückenmuskulatur besonders gut mit Ruderübungen trainieren. Vorgebeugtes Rudern mit Langhantel (Seite 91) ist hierfür hervorragend geeignet.

Nun kommen wir zum unteren Teil des Rückens. Links und rechts entlang der Wirbelsäule liegen über dem Po die beiden Rückenstrecker. Ich würde dir empfehlen, den unteren Rücken mindestens einmal die Woche zu trainieren, weil er bei den meisten durch eine Fehlhaltung im Alltag bereits vernachlässigt ist und durch gezieltes Krafttraining gestärkt werden sollte.

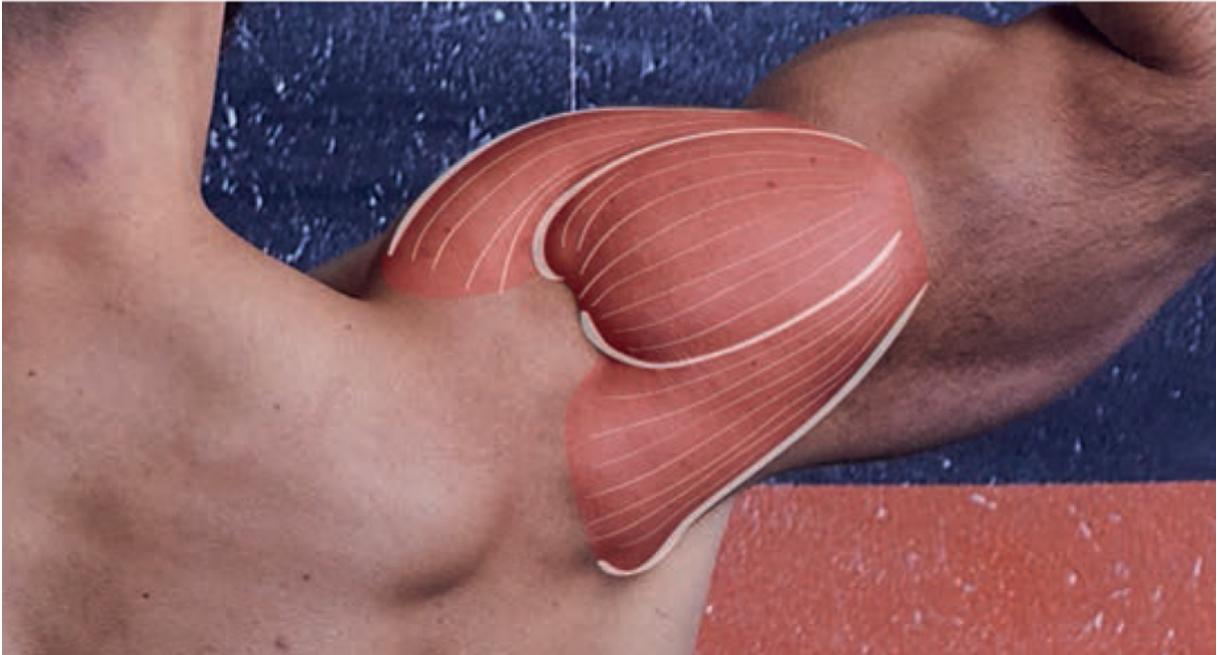
Wenn du den unteren Rücken trainieren möchtest, sind Übungen wie der Superman (Seite 93), das Rumänische Kreuzheben mit Langhantel (Seite 80) oder Kurzhanteln (Seite 81) – das sowohl den unteren Rücken als auch die hintere Beinmuskulatur trainiert – oder das klassische Kreuzheben mit Langhantel (Seite 86) oder Kurzhanteln (Seite 90) perfekt geeignet!

Als Faustregel kannst du dir Folgendes merken: Rückenübungen lassen sich grob in zwei Bewegungen einteilen, zum einen in Ruderbewegungen, wie beispielsweise beim vorgebeugten Rudern, und zum anderen in Ziehbewegungen, wie beispielsweise dem Klimmzug. Je nach Bewegungsart werden unterschiedliche Bereiche des Rückens angesprochen. Baue daher nach Möglichkeit immer eine Ruder- und eine Ziehbewegung in dein Training ein, um so zu gewährleisten, dass alle Fasern aktiviert werden. Denn je mehr Muskelfasern aktiviert werden, desto stärker wachsen deine Muskeln. Deswegen ist es bei einer guten Übungsausführung auch besser, ein höheres Gewicht zu nutzen.

Tipp für alle Fortgeschrittenen: Oftmals versagt bei Rückenübungen die Unterarmmuskulatur, bevor der Rücken optimal beansprucht wurde. Die Unterarme sind zu schwach. In solchen Fällen kann der Einsatz von Zughilfen Sinn machen. Aber bitte übertreibe es mit solchen Spielereien nicht und setze sie nur gezielt ein, da sie meiner Meinung nach zu einer Überreizung der Sehnen führen kann.

## **Schultern**

Die Schultermuskeln geben dem Oberkörper nicht nur zusätzlich optische Breite, sondern unterstützen auch viele Bewegungen, wie etwa beim Tragen von Wasserkästen. Wenn die Schultern gut trainiert sind, ähneln sie Kanonenkugeln. Die Schultermuskulatur wird in drei Bereiche unterteilt, die vordere, die seitliche und die hintere Schulter. Viele Kraftsportlern trainieren die vordere Schultermuskulatur zu stark, die mittlere ausreichend und die hintere zu schwach. Das liegt vor allem daran, dass viele das betonen, was im Spiegel gut aussieht. Doch ein ganzheitliches Training ist nicht nur für die Optik wichtig, sondern auch, um Dysbalancen zu vermeiden. Grundsätzlich gehören die Schultern mit zu den verletzungsanfälligsten Körperteilen beim Krafttraining, da sie meist entweder zu stark belastet werden oder zu wenig beziehungsweise schlecht aufgewärmt werden. Achte also beim Training auf ein ausgewogenes Training sowie das richtige Gewicht und vergiss das Warm-up nicht.



*Breite Schultern runden einen massiven Oberkörper ab. Dafür solltest du sowohl die vordere, seitliche und hintere Schulter trainieren.*

### **Wie wird die Schultermuskulatur beansprucht?**

Die vordere Schultermuskulatur wird bei Brust-, Bizeps- und vorgebeugten Ruderübungen mitbeansprucht. Es ist also nicht nötig, sie zusätzlich zu trainieren. Das Training der seitlichen Schultern ist dringend zu empfehlen, sie sorgt für die richtige Optik. Der Oberkörper wirkt breiter und die Taille dadurch wiederum schmaler.

Der am häufigsten unterschätzte Bereich im Muskeltrio ist die hintere Schultermuskulatur. Sie ist verantwortlich, dass wir die Arme zurückziehen und nach außen drehen können.

- Die seitlichen Schultern beanspruchst du vor allem durch das seitliche Anheben der Ellbogen, wie etwa beim Seitheben im Stehen (Seite 101).
- Wenn du dich nach vorn beugst und die Ellbogen seitlich vom Körper nach oben bewegst, triffst du die hintere