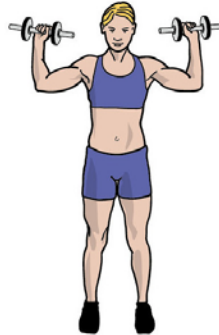


Thorsten Tschirner

50 Workouts Muskelaufbau



Fit – stark – gesund

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen:

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: Manuela Amode

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Layout: Meike Herzog, www.alpsee-design.de

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1867-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1590-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1591-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

4 Schnell und effektiv Muskeln aufbauen

6 Fit, stark, gesund – die Vorteile von Muskelaufbautraining

7 Mit Plan zum Erfolg

9 Trainingsprinzipien für maximalen Muskelaufbau

11 Sieben goldene Regeln für dein Workout

12 Powermethoden für Fortgeschrittene

13 Warm-up und Cool-down

20 Die Workouts

122 Die Übungen

124 Übungen für die Brust

127 Übungen für den Rücken

130 Übungen für die Schultern

133 Übungen für die Arme

136 Übungen für Bauch und Rücken

142 Übungen für die Beine und das Gesäß

**Schnell und
effektiv Muskeln
aufbauen**



Fit, stark, gesund – die Vorteile von Muskelaufbautraining

Muskelaufbau ist nicht nur etwas für Bodybuilder und Kraftsportler. Egal, ob Freizeitsportler, Büromensch, Läufer oder Couch-Potato – jeder profitiert von starken Muskeln. Ein trainierter Körper bringt viele verschiedene Vorteile mit sich:

- Zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr verlierst du fast die Hälfte deiner Skelettmuskelmasse. Dadurch fühlt man sich immer unfitter und ist anfälliger für Verletzungen. Die gute Nachricht für Fitnesssportler: Durch regelmäßiges Training kannst du deine Kraft bis ins hohe Alter weitgehend konstant halten. Besonders die für dynamische und explosive Bewegungen zuständigen schnell zuckenden Muskelfasern, die im Alter zuerst abgebaut werden, bleiben dir durch ein regelmäßiges Krafttraining erhalten.
- Mit Krafttraining beugst du wirkungsvoll Rückenschmerzen und Haltungsschwächen vor. Tatsächlich sind die meisten Rückenbeschwerden auf eine zu schwache, untrainierte Muskulatur zurückzuführen, die uns oft hängen lässt.
- Sobald du dir ein gewisses Trainingsniveau erarbeitet hast, kannst du - selbst nach längeren Pausen - an deine alte Leistungsfähigkeit rasch wieder anknüpfen.
- Sicher wurde dir in der Schule erzählt, dass nach deiner Pubertät der Aufbau der Knochen endgültig eingestellt wird. Für die meisten trifft das sicher auch zu, nur die Kraftsportler bilden eine Ausnahme. Glücklicherweise sind Knochen in der Lage, ihre Stärke an die Belastung anzupassen, indem sie ihren Mineralgehalt erhöhen. Voraussetzung hierfür: Der Trainingszeitraum ist lang genug.
- Krafttraining stimuliert den Aufbaustoffwechsel und dadurch kannst du Muskeln aufbauen und gleichzeitig Fett verbrennen. Diese Aufbauprozesse bilden besonders bei kontrollierter Kalorienzufuhr neues Gewebe auf Kosten der Fettdepots – und zwar nicht nur während des Trainings. Durch die Nachbelastungsphase kommt es noch Stunden nach dem Workout zu einer erhöhten Fettverbrennung. Das ist der große Vorteil des Muskeltrainings im Vergleich zum Ausdauertraining. Nach einem Herz-Kreislauf-Training, etwa am Fahrradergometer, ist die Stoffwechselrate nach einer Stunde schon wieder normal. Nach einem Krafttraining liegt die Stoffwechselleistung auch nach zwei Stunden noch bei gut zwölf Prozent über normal, nach fünfzehn Stunden immer noch bei sieben Prozent.
- Je mehr Muskelmasse du aufgebaut hast, desto höher wird der permanente Grundumsatz, also der Verbrauch an Kalorien, die dein Körper zum Funktionieren auch im »Standby-Modus« benötigt. Jedes zusätzliche Gramm an Muskelmasse erhöht somit deinen Kalorienverbrauch.

Mit Plan zum Erfolg

Das Ziel: ein fundiertes und effektives Muskelaufbautraining, mit dem du in angemessener Zeit deine persönliche Bestform erreichen kannst. Die Garantie: 50 Workouts zeigen dir den schnellsten Weg dorthin. Die Workouts in diesem Buch sind in drei Phasen unterteilt: Phase I für das Muskelfundament, Phase II für den Aufbau und Phase III für den Feinschliff. Wer seit einem Jahr gar nicht oder lediglich einmal in der Woche zur Hantel gegriffen hat, beginnt mit Phase I. Zwei Workouts pro Woche über 12 Monate hinweg qualifizieren dich für Phase II. Höher sollte keiner einsteigen, da sonst keine optimale Trainingsgestaltung mehr möglich ist. Denn eine Methode, die sehr effektiv für Anfänger ist, kann für einen Fortgeschrittenen weniger effektiv oder sogar wirkungslos sein. Andererseits kann eine Belastungsintensität, die für Profis bestimmt ist, riskant für einen Einsteiger oder Fortgeschrittenen sein, dessen Körper noch nicht ausreichend an die Belastung eines bestimmten Programms angepasst ist. Hier drohen aufgrund der höheren Gewichte leicht Verletzungen.

Eine aufwendige Planung wird dir durch die ausgearbeiteten Trainingspläne (ab Seite 20) abgenommen. Für jede Körperzone – Rumpf, Beine sowie Oberkörper und Arme – sind die bewährtesten Übungen in effektiv wirkenden Trainingsplänen kombiniert. Die Trainingsintensität ist auf die jeweilige Phase zugeschnitten und variiert entsprechend. Denn entscheidend für den Erfolg ist nicht nur die Übungsauswahl, sondern auch die Belastung, da sich in Abhängigkeit von Wiederholungszahl, Bewegungstempo und Pausenlänge unterschiedliche Trainingsschwerpunkte setzen lassen: verstärkte positive Effekte auf den Fettstoffwechsel, eine höhere Kraftausdauer oder eben dickere Muskeln. Jeder der 50 Pläne ist einer der drei Trainingsphasen von Muskelfundament bis Feinschliff zugeordnet. Die genauen Übungsbeschreibungen findest du dann in Kapitel 3 (ab Seite 122).

Trainingsphase I: Mit Ausdauer zu mehr Muskeln

In Phase I geht es darum, die Hauptmuskelgruppen im ganzen Körper zu kräftigen, damit sie für die fortgeschritteneren Workouts in der folgenden Phase und die noch weiter darauf aufbauende Phase III auf Touren kommen.

Die Grundlage für zukünftige Trainingsbelastungen wird gebildet durch ein gezieltes Kraftausdauertraining mit zwei Sätzen, sprich Durchgängen je Übung. Zur Erläuterung: Die Kraftausdauer entspricht der Widerstandsfähigkeit der Muskulatur gegen die Ermüdung bei langen Kraftleistungen, also bei hohen Wiederholungszahlen. Dabei führst du 15–20 Wiederholungen einer Übung in zwei Sätzen mit jeweils bis zu 60 Sekunden Pause aus. Alle großen Muskelgruppen werden mit einem Ganzkörperworkout an einem Tag trainiert, sodass zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche völlig ausreichen. Hohe Gewichte spielen dabei keine Rolle: Verwende lieber leichte Gewichte und konzentriere dich auf die korrekte Bewegungsausführung, bei der du stets versuchen solltest, die Muskulatur über den größtmöglichen Bewegungsradius zu belasten. Der Lohn dafür ist neben einem deutlichen Kraftzuwachs eine wesentlich stärker durchblutete

Muskulatur. Was das bringt? Die verbesserte Sauerstoffversorgung und Stoffwechselsituation verkürzen die Regenerationszeiten. Dies wiederum fördert den anschließenden Muskelaufbau und versorgt die neue, hart antrainierte Muskelmasse immer wieder ausreichend mit Nährstoffen. Zudem erlaubst du auf diese Weise deinen Bändern und Gelenken, sich bei einer relativ geringen Gewichtsbelastung den gestiegenen Trainingsanforderungen anzupassen! Muskelungleichgewichte werden so ausgeglichen und dein Körper ist perfekt vorbereitet auf Phase II.

Trainingsphase II: Das Muskelfundament aufbauen

Die Ganzkörpertrainingspläne dieses Abschnitts werden komplexer hinsichtlich der Bewegungsabläufe und beteiligen mehr Muskelmasse. Für diese Form des Muskelaufbaus ist es unbedingt erforderlich, die Energiereserven deiner Muskeln innerhalb von 20 bis 30 Sekunden absolut zu erschöpfen. Das Gewicht solltest du so wählen, dass du mindestens 6 und höchstens 12 bis 15 Wiederholungen in jedem der drei Sätze schaffst. Dabei bleibt das Gewicht über alle Sätze gleich. Am Anfang kannst du es vielleicht noch zwölfmal bewegen, im letzten Satz schaffst du dagegen gerade noch 6 oder 7 Wiederholungen.

Bei diesem Gewicht ist dein Muskel auf sich allein gestellt, da die hohe Muskelspannung die Blutzufuhr unterbindet. Dadurch kannst du deine Muskeln maximal fordern.

Trainingsphase III: Split-Training für noch mehr Stärke und Leistungsfähigkeit

Im Gegensatz zum Ganzkörpertraining, in dem du alle Muskelgruppen während eines Workouts forderst, verteilst du beim Split-Training das Training einzelner Körperpartien auf mehrere Einheiten. So wird ein intensives und vielseitiges Programm für die einzelnen Muskelgruppen möglich, ohne dass ein einzelnes Training zu lange dauert. Die verschiedenen Muskelgruppen werden dann an unterschiedlichen Trainingstagen belastet. Statt zwei- oder dreimaligem Training legst du nun mindestens vier Workout-Sessions pro Woche ein, damit jede Muskelgruppe mindestens zweimal in der Woche trainiert wird. Die Pläne in diesem Abschnitt werden in zwei getrennte Workouts aufgeteilt:

- Bei a trainierst du den Oberkörper (Brust, Rücken und Schultern).
- Bei b trainierst du Beine, Arme und Rumpf.

Die verschiedenen Muskelgruppen werden dann an unterschiedlichen Trainingstagen belastet. Bei vier Trainingseinheiten pro Woche absolvierst du an zwei Tagen, zum Beispiel Montag und Mittwoch jeweils die Übungen für den Oberkörper (Plan a) und an zwei weiteren Tagen, zum Beispiel Dienstag und Freitag, diejenigen für Beine, Arme und Rumpf (Plan b). Beginne dein Training dabei stets mit deiner individuell schwächsten Muskelgruppe, so kannst du diese konzentriert und motiviert auf das gewünschte Kraftniveau bringen.

Der Vorteil des Split-Trainings ist, dass man den einzelnen Bereichen mehr Aufmerksamkeit und Energie schenken kann – die Muskulatur wird intensiver gefordert – und pro Training weniger Zeit benötigt. Gleichzeitig sind längere Pausen für den Muskel bis zur nächsten Beanspruchung gegeben. Dadurch handelt es sich um eine ideale Methode für Fortgeschrittene, die eine weitere Leistungssteigerung wünschen. Damit der Körper nicht überlastet wird und möglichst kontinuierlich Fortschritte erzielt werden, empfiehlt es sich, nicht länger als sechs bis acht Wochen in einem bestimmten Schwerpunktbereich zu trainieren. Um deinen Körper neuen Reizen auszusetzen, empfehlen Sportwissenschaftler alle zwei bis drei Monate einen Wechsel zwischen den hier vorgestellten Trainingsphasen.

Zum Abschluss findest du in diesem Buch zusätzlich die idealen Workouts für die häufigsten Trainingsziele, wie zum Beispiel eine V-Form oder ein Sixpack. Dabei kannst du einzelne Körperpartien aus unterschiedlichen Winkeln vollständig austrainieren. Mit den 17 Workouts (ab Seite 88) hast du jeweils die besten Übungen für die unterschiedlichen Schwerpunkte parat.

Magst du bestimmte Übungen nicht oder willst du nach einiger Zeit variieren, nur zu! Für jede Übung gibt es ausreichend Alternativen. Wähle einfach eine für dich passendere Übung aus dem jeweiligen Muskelbereich (Kapitel 3, Seite 122) aus. Ansonsten gilt: Dein voller Einsatz ist in allen drei Phasen gefordert. Das Gewicht muss jeweils so schwer sein, dass du die angegebenen Wiederholungen gerade eben schaffst.

Trainingsprinzipien für maximalen Muskelaufbau

Egal, auf welchem Leistungsniveau du dich befindest, einige Trainingsprinzipien gelten für alle Sportler. Dabei spielt es keine Rolle, ob du dich auf deinen nächsten Marathon vorbereitest oder versuchst, deine persönliche Leistungsgrenze im Bankdrücken zu sprengen – die folgenden Grundprinzipien sind für alle gleich.

Bringe deine Muskeln aus dem Gleichgewicht

Dass einige Trainingsprinzipien für alle gelten, ist zurückzuführen auf den eigentlichen biologischen Motor des Trainings, das Gesetz der Homöostase. Es besagt, dass der Organismus sein Leistungsvermögen an die Anforderungen seiner Umwelt anpasst, um ein dynamisches Gleichgewicht beizubehalten. Dies bedeutet, dass der Körper auf erhöhte Belastung, etwa durch ein regelmäßiges Hanteltraining, prompt reagiert: Er erhöht die Leistungsfähigkeit der Muskeln (»Superkompensation«) – sie wachsen.

»Use it or lose it!«

Umgekehrt gilt: Beanspruchst du deine Muskeln nicht regelmäßig, werden sie abgebaut. Unfair? Wohl kaum, eher ökonomisch, denn dein Körper leistet immer nur das, was von ihm gefordert wird. Willst du deine Power weiter steigern, dann musst du deine Muskeln vor immer größere Herausforderungen stellen. Haben deine Muskelfasern erst einmal ein bestimmtes Niveau erreicht, dann reagieren sie nur auf höhere Trainingsreize mit Wachstum. Die Prinzipien, die dabei gelten, sind für alle Sportler gleich – egal, ob man an Olympischen Spielen oder Kreismeisterschaften teilnehmen will. Denn Trainingsprozesse verlaufen auf jedem Leistungsniveau stets nach denselben Zyklen von Belastung, Ermüdung, Erholung und Anpassung.

Nur durch Pausen wirst du stärker

Wer zu oft hintereinander trainiert, verringert seine Leistungsfähigkeit. Viele Einsteiger trainieren in der Anfangseuphorie zu oft und zu hart. Die übliche Folge ist, dass sie nach einigen Wochen das Training abbrechen. Kein Wunder, denn der Körper ist an die Anforderungen noch nicht gewöhnt und reagiert mit fehlender Motivation und kleineren Verletzungen. Die Richtlinie zu Beginn lautet daher: Maximal alle zwei Tage trainieren.

Routine ohne Langeweile

Bei optimaler Verteilung und Häufigkeit der Trainingseinheiten sind die Pausen weder zu lang noch zu kurz. Idealerweise erfolgt ein neuer Trainingsreiz auf dem Höhepunkt der Superkompensation. Versuche den neuen Trainingsreiz zu setzen, wenn sich dein Körper vollständig regeneriert hat und deine Muskeln weiter gewachsen sind. So entwickelt sich dein Trainingszustand bei allmählich steigender Belastung kontinuierlich nach oben.

Ideal für Einsteiger ist es, Einheiten in einem festen Rhythmus mit ausreichender Pause dazwischen auszuführen, also zum Beispiel montags, donnerstags und sonntags. Das Wichtigste für einen spürbaren Trainingseffekt ist jedoch die Regelmäßigkeit. Grundsätzlich gilt: Je besser du trainiert bist, desto früher kannst du auch wieder ans Eisen. Betrachte dein Training als ein hochwirksames Wundermittel: Zu wenig nützt nichts, zu viel schadet, nur die richtige Dosis führt zum Traumkörper.

Steigere deine Belastung allmählich

Zu Beginn des Krafttrainings wirst du mit schnellen Erfolgen belohnt, da bereits geringe Trainingsreize ausreichen, um deine Muskeln zu vergrößern. Anschließend nehmen die Steigerungsraten aber stetig ab. Folge deshalb dem Prinzip der allmählichen Belastungssteigerung, indem du deine Leistungsgrenze regelmäßig alle zwei Wochen in die Höhe treibst, um ein kontinuierliches Muskelwachstum zu erzielen. Das bedeutet aber nicht, zusätzliche Kilos zu stemmen. Bevor du deine Trainingsintensität durch zusätzliche Gewichte verschärfst, solltest du zuerst andere Maßnahmen vornehmen:

- Trainingshäufigkeit erhöhen: Trainiere besser drei- statt zweimal pro Woche.
- Trainingsumfang ausdehnen: Führe bei jeder Übung einen Satz mehr aus.
- Belastungsdauer erweitern: Erhöhe die Wiederholungszahl pro Satz.
- Belastungsdichte steigern: Verkürze die Pausen zwischen den Sätzen.
- Bewegungsgeschwindigkeit während eines Satzes reduzieren: Führe die einzelnen Übungen langsamer aus.

Wenn du anschließend die entsprechende Wiederholungszahl einer Übung ohne Probleme schaffst, erhöhe den Widerstand beim nächsten Training um ungefähr fünf bis zehn Prozent.

Eine Belastungssteigerung in kleinen Schritten hilft übrigens auch, um Überlastungserscheinungen des Bewegungsapparats vorzubeugen. Dein Bindegewebe und deine Sehnen können sich auf diese Weise den steigenden Trainingsanforderungen allmählich anpassen!

Sieben goldene Regeln für dein Workout

- **Saubere Leistung:** Achte als Einsteiger gleich zu Beginn deines Trainings auf eine perfekte Ausführung der Bewegung. Denn Fehler, die sich bereits am Anfang einschleichen, wird man nur schwer wieder los. Nimm generell zuerst die Position stabil ein, bevor der dynamische Übungsteil folgt.
- **Das Beste zum Schluss:** Beginne immer mit den Übungen, die du weniger gern magst und die dir schwerfallen. So kannst du möglichen Dysbalancen vorbeugen, also schwächere Muskeln zuerst stärken. Außerdem freust du dich auf die Übungen, die noch kommen, und hältst länger durch.
- **Der richtige Atemrhythmus:** Atme beim Überwinden des Widerstands ein und beim Nachlassen aus. Am besten ist die Kombination aus Brust- und Bauchatmung: Atme so tief wie möglich ein, bis du spürst, dass sich nicht nur die Brust, sondern auch der Bauch wölbt. Tipp: Führe einen Aufwärmatz aus, um deine Atemtechnik zu kontrollieren.
- **Die Spannung halten:** Konzentriere dich bei jeder Wiederholung voll auf den Bewegungsablauf. Die Muskelspannung sollte während der gesamten Übung im überwindenden (konzentrischen) und nachgebenden (exzentrischen) Teil der Bewegung kontinuierlich aufrechterhalten werden. Du trainierst am schonendsten und effektivsten, wenn du immer eine leichte Beuge in den Gelenken, die gerade belastet werden, beibehältst. Nutze den gesamten Bewegungsradius, ohne das Gelenk – also zum Beispiel den Arm beim Bizeps-Curl – vollständig zu strecken. Stoppe die Bewegung kurz davor. So bleibt die Muskulatur immer angespannt.
- **Immer schön langsam:** Führe alle Übungen fließend, langsam und bewusst aus, niemals hektisch und ruckartig. Die Phase, in der du das Gewicht absenkst, sollte ebenso lang oder etwas länger dauern als die Phase, in der du es hebst. Als Grundregel gilt: Du solltest an jedem Punkt der Bewegung das Gewicht ohne Verzögerung bremsen können. Gehe bei der Übungstechnik keine Kompromisse ein, nur um ein höheres Gewicht bewegen zu können.

- **Den gesamten Bewegungsumfang nutzen:** Manche Übungen sind wirklich richtig anstrengend. Aber sie werden nicht wirklich leichter, wenn du die Bewegung nur teilweise ausführst. Beim Bankdrücken müssen die Hanteln schon runter, bis sie fast neben deiner Brust sind, und sollten nicht bereits auf halber Strecke wieder den Rückweg nach oben antreten. Um deine Muskeln vollständig auszutrainieren, solltest du die Übungen über die »full range of motion«, also den kompletten Bewegungsumfang, ausführen. Ist die Übung so zu schwer, verringere das Gewicht.
- **Die richtige Technik zählt:** Das Anheben von Hanteln, Scheiben oder anderen Gewichten vom Boden erfordert eine gute Hebetechnik, ansonsten kann es zu Rückenbeschwerden kommen. Und so einfach geht's: Gehe immer zuerst in die Knie und hebe das Gewicht mit der Kraft der Beinmuskeln an. Halte den Rücken dabei stets gerade!

Powermethoden für Fortgeschrittene

Die folgenden Methoden wurden ursprünglich von Leistungssportlern entwickelt, um das Optimum aus den Muskeln herauszuholen. Taste dich ganz behutsam an diese Profitricks heran. Wegen der hohen Intensität sind sie nicht als Dauerprogramm geeignet. Übertrieben angewandt würden sie ihre Wirkung verlieren. Die Methoden einmal in zwei Wochen einzusetzen genügt, um deinen Muskeln den optimalen Kick zu geben.

- **Peak Contraction:** Schließe in der Endposition einer Übung, also in der Position der maximalen Anspannung, bei einigen Wiederholungen noch circa drei bis fünf Nachkontraktionen über einen minimalen Bewegungsradius an. Anschließend führst du den Satz im gewohnten Bewegungsfluss bis zum Ende aus. Bei Druck- und Streckbewegungen sind Endkontraktionen nicht möglich. In diesen Fällen können Teilbewegungen des Muskels (siehe unten) bei gebeugten Armen die Muskelaktivierung deutlich erhöhen.
- **Last Repetition:** Beende den Satz nicht, nachdem du die festgelegte Wiederholungszahl erreicht hast. Führe stattdessen so lange weitere Wiederholungen aus, bis du nicht mehr kannst. Wenn der Muskel bereits müde ist und du denkst, dass du jetzt wirklich nicht mehr kannst, gilt: noch drei Wiederholungen!
- **Teilbewegungen:** Wenn du nach dieser Methode trainierst, führst du nicht den vollen Bewegungsablauf einer Wiederholung durch, sondern begrenzt den Umfang auf den letzten Abschnitt einer Bewegung. Ein Beispiel: Nach dem zehnten Bizeps-Curl spürst du, dass dies die letzte mögliche korrekt ausgeführte Wiederholung war. Daher senkst du die Hantel nur noch so weit ab, dass sich deine Unterarme etwa parallel zum Boden befinden. Dann hebst du das Gewicht mit aller Kraft wieder hoch und spannst den Bizeps so stark wie möglich an. Der Vorteil: Der schwächste Punkt der Bewegung wird umgangen und du kannst aus eigener Kraft noch einige Teilwiederholungen anschließen. Achtung: Im Englischen heißt diese Methode nicht umsonst »Burns« – deine Muskeln werden brennen.

- **Drop-Sets:** Starte mit einem hohen Ausgangsgewicht und führe so viele Wiederholungen wie möglich aus. Dann reduzierst du das Gewicht so weit, dass wieder einige Wiederholungen möglich sind. Setze dies fort, bis der Muskel vollständig ermüdet ist.
- **Slow Motion:** Mit dieser Zeitlupenmethode kannst du deine Muskeln hervorragend ermüden. Lass dir bei jeder einzelnen Wiederholung einfach viel mehr Zeit, indem du während jeder Bewegungsphase bis zehn oder sogar bis zwölf zählst. Halte das Zeitmuster von der ersten bis zur letzten Wiederholung durch. Natürlich kannst du die Wiederholungszahl und das Gewicht entsprechend reduzieren. Entscheidend ist die korrekte Technik: Führe die Übungen ohne Schwung aus. Peile sechs bis acht Wiederholungen an.

Warm-up und Cool-down

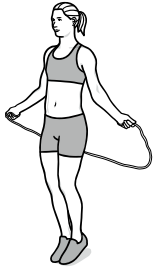
Von null auf hundert durchzustarten, ist selbst für Profis nicht gut. Mit dem Aufwärmen bereitest du deinen Körper perfekt auf das bevorstehende Training vor. Genauso wichtig ist das abschließende Cool-down, bei dem sich die Körperfunktionen wieder normalisieren.

Wie du deinen Körper beim Warm-up optimal vorbereitest

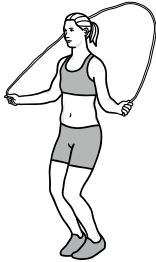
Neben einer fehlerhaften Technik ist vor allem ungenügendes Aufwärmen die Hauptursache für Verletzungen beim Training. Das Warm-up stimmt die Muskulatur auf die folgende Belastung ein und beugt Verletzungen vor. Es dient als kurze Vorbereitung auf die eigentliche Übung, mobilisiert die Gelenke, fördert die Durchblutung und damit die Versorgung des Körpers mit den notwendigen Nährstoffen. Dein Herz-Kreislauf-System ist dann auf den Punkt leistungsbereit.

Bei dem folgenden für dich zusammengestellten dynamischen Aufwärmprogramm werden unter Einbeziehung verschiedener Körperpartien »schlafende Muskeln« geweckt und ihre Flexibilität und Elastizität nachhaltig verbessert. Dieses dynamische Flexibilitätstraining wird stets aus der Bewegung heraus vollzogen. Das wiederum gibt den Gelenken einen besseren Bewegungsspielraum und oft auch mehr Stabilität. Du verbesserst zusätzlich die Koordination der verschiedenen Muskelgruppen untereinander und die Systeme deines gesamten Bewegungsapparates werden optimaler aufeinander eingestellt. Zudem wird die Propriozeption, also die Wahrnehmung von Lage und Bewegung deines Körpers im Raum, verbessert. Nicht zuletzt stimmst du dich auch mental auf das Training ein und erhöhst die Körperwahrnehmung. Du fühlst dich aktiver und bist bereit, voller Energie durchzustarten.

Zusätzlich kannst du zu Beginn jeder einzelnen Übung immer einen Aufwärm Satz mit 20 bis 25 Wiederholungen durchführen. 60 Prozent des normalen Widerstands der eigentlichen Trainingssätze reichen dafür aus.



1

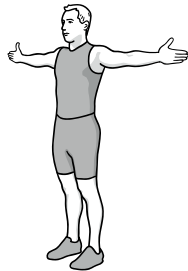


2

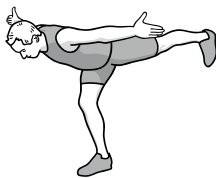
Seilspringen

1. Mit jeder Hand das Ende eines Sprungseils greifen. Einen aufrechten Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen einnehmen. Die Arme mit gebeugten Ellbogen dicht am Körper halten, die Hände befinden sich auf Hüfthöhe. In aufrechter Haltung springen. Die Oberarme dabei weiterhin eng am Körper halten und das Seil locker aus den Handgelenken bewegen. Flach über dem Boden springen – gerade so hoch, dass das Seil unter den Füßen hindurchpasst.
2. Immer auf den Fußballen landen, damit die Waden die meiste Stoßenergie abfedern. Der Grundsprung kann mit und ohne Zwischenfedern geübt werden. Die Schultern beim Schwingen des Seils entspannt halten. 3 bis 5 Minuten lang springen.

Tipp: Das Sprungseil hat die perfekte Länge, wenn die Füße auf der Mitte des straffen Seils stehen und die Griffe bis zur Brustmitte reichen.



1



2

Standwaage

1. Einen aufrechten Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen einnehmen und das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Die Bauchmuskulatur anspannen und die Schultern nach hinten und unten ziehen. Das Knie des rechten Standbeins ist leicht gebeugt. Die Arme zur Seite gestreckt bis auf Schulterhöhe anheben, sodass der Oberkörper mit den Armen ein T bildet.
2. Jetzt mit geradem Rücken den Oberkörper nach vorn absenken und gleichzeitig das gestreckte linke Bein nach hinten anheben. Die Hüfte ist waagrecht ausgerichtet und kippt nicht zur Seite. Der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie. Kurz die Spannung halten. Dann das linke Bein wieder absenken und den Oberkörper aufrichten. Die Übung 1–2 Minuten lang wiederholen. Dann eine zweite Runde mit dem anderen Bein ausführen.