

Die Trainings-Bibel

- INHALTSVERZEICHNIS -

Seite	Thema
2	GRUNDPRINZIPIEN
2	Grundprinzipien des Bodybuilding-Trainings
9	FORTGESCHRITTENE
9	Trainingsprinzipien für Fortgeschrittene
16	TRAININGSANLEITUNGEN
16	Brust
21	Rücken
26	Beine
30	Waden
32	Schultern
38	Trapezius
40	Bizeps
45	Trizeps
50	Unterarme
55	ALLGEMEINES ZUM MASSEAUFBAU
55	Ein Entwurf für den Masseaufbau von Dorian Yates
56	15 Regeln für Monsterarme von Mike Matarazzo
59	TRAININGSPLÄNE
59	Trainingsprogramm zum Masseaufbau
60	Trainingsprogramm zum Kraftaufbau
61	PROFI-TRAININGSPLÄNE
61	Dorian Yates - Komplett-Training
62	Shawn Ray - Komplett-Training
63	Chris Cormier - Armtraining
63	Mike Matarazzo - Armtraining
64	Günter Schlierkamp - Armtraining
64	Ron Coleman - Armtraining

Die Trainings-Bibel

Grundprinzipien

Grundprinzipien des Bodybuilding-Trainings

Es bedarf harter, unermüdlicher Arbeit, um einen überragenden Körper aufzubauen. Doch harte Arbeit allein genügt noch nicht, man muß auch die Prinzipien kennen, durch die ein Bodybuilding-Training effektiv wird. Die Grundprinzipien sollten von Anfang an gelernt und beherrscht werden. Etwas gleich richtig zu lernen, ist wesentlich einfacher, als sich etwas Falsches abzugewöhnen und wieder von vorn anfangen zu müssen.

1. Progressiver Widerstand

Die Muskeln wachsen nur, wenn sie so überlastet werden, daß ein Wachstumsreiz ausgelöst wird. Auf geringere Belastung sprechen sie nicht an. Mit zunehmendem Kraftzuwachs wird weiterer Muskelzuwachs nur möglich, wenn die Muskeln gezwungen werden, mehr Arbeit zu verrichten. Am einfachsten erreicht man das dadurch, daß man das Gewicht bei jeder Übung erhöht. Durch progressive Erhöhung des Gewichts - um mit dem Kraftzuwachs des Körpers Schritt zu halten - stellen Sie sicher, daß die Muskeln stets ihrem maximalen Leistungsvermögen entsprechend arbeiten und infolgedessen möglichst schnell wachsen.

2. Voller Bewegungsumfang

Mit Ausnahme sehr spezieller Teilwiederholungen sollten Bodybuilding Übungen jeden Muskel über seine größtmögliche Längenänderung beanspruchen. Achten Sie darauf, daß Sie jede Bewegung bis zur vollen Streckung ausführen und dann wieder in eine Position zurückkommen, in der der Muskel voll kontrahiert. Das ist die einzige Möglichkeit, den ganzen Muskel und jede nur mögliche Muskelfaser zu stimulieren.

3. Abfälschen

Nicht immer muß eine Übung vollkommen korrekt ausgeführt werden, damit die bestmöglichen Ergebnisse erzielt werden. Das "Abfälschen" ist eine spezielle Technik, die Sie anwenden können, um die Muskeln maximal zu belasten. Beim Abfälschen bringen Sie zusätzliche Muskeln zur Unterstützung derjenigen ins Spiel, die bei der Übung direkt beansprucht werden. Das geschieht aber nicht, um diesen Muskeln die Übung zu erleichtern, sondern um sie noch stärker zu belasten. Nehmen wir an, Sie machen einen schweren Langhantelcurl. Sie schaffen fünf oder sechs Wiederholungen und merken dann, daß Sie zu müde sind, um die Übung in vollkommen korrekter Haltung fortzuführen. Zu diesem Zeitpunkt werden nun die Schultern und Rückenmuskeln zum Heben mit eingesetzt, um noch vier oder fünf Wiederholungen machen zu können. Sie helfen mit diesen Muskeln jedoch nicht mehr nach, als es zur Fortsetzung des Satzes gerade notwendig ist, und der Bizeps arbeitet weiterhin so hart er kann. Durch dieses Abfälschen wird der Bizeps zu mehr Wiederholungen

gezwungen, als er ohne Unterstützung der anderen Muskeln hätte ausführen können, so daß er nicht weniger belastet wurde, sondern mehr.

4. Wiederholungen

Um Ihr Training bestmöglich auszunutzen, sollten Sie - wenn nicht anders angegeben - jeden Satz "bis zum Versagen" ausführen. Damit ist gemeint, daß Sie Ihre Wiederholungen so lange fortsetzen sollten, bis Sie nicht mehr fähig sind, das Gewicht ein weiteres Mal zu heben. Auf diese Weise werden möglichst viele Muskelfasern stimuliert.

Allerdings sollen Sie nicht einfach weitermachen, bis Sie nicht mehr können, sondern für die jeweilige Übung ein Gewicht wählen, mit dem Ihnen eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen (oder annähernd diese Zahl) möglich ist, ehe Ihnen die Kraft für eine weitere fehlt. Zum Beispiel:

1. Satz Wählen Sie ein Gewicht, mit dem Sie ungefähr 15 Wiederholungen schaffen, ehe Ihre Kraft versagt. Dies dient als Aufwärmatz.
2. Satz Erhöhen Sie das Gewicht so, daß Ihnen gerade noch ca. 10 Wiederholungen möglich sind.
3. Satz Steigern Sie das Gewicht erneut, so daß Sie etwa 8 Wiederholungen schaffen.
4. Satz Legen Sie noch mehr Gewicht für ungefähr 6 Wiederholungen auf.
5. Satz Versuchen Sie, mit dem gleichen Gewicht ein zweites Mal 6 Wiederholungen zu erzwingen.

Diese Trainingsweise bietet Ihnen die bestmöglichen Bedingungen: Sie fangen relativ leicht an, so daß die Muskeln Zeit haben, sich für die jeweilige Übung gut aufzuwärmen; dann machen Sie weniger Wiederholungen mit einem schwereren Gewicht, wodurch viel Blut in die Muskeln strömt und Sie hervorragend aufgepumpt werden; und schließlich legen Sie noch mehr Gewicht auf, so daß Sie bei relativ hoher Belastung auf Kraft trainieren.

5. Ruhepausen

Es ist wichtig, daß Sie beim Trainieren das richtige Tempo einhalten. Wenn Sie zu schnell trainieren, geraten Sie möglicherweise in ein Sauerstoffdefizit, bevor Sie den Muskel genügend beansprucht haben. Es könnte auch sein, daß Sie nachlässig werden und "wild" mit den Gewichten herumhantieren, anstatt jede Bewegung korrekt auszuführen.

Zu langsames Training bringt allerdings auch nichts. Wenn Sie sich nach jedem Satz fünf Minuten ausruhen, wird der Puls langsamer, das Aufpumpen läßt nach, die Muskeln werden kalt und die Trainingsintensität sinkt auf null ab. Begrenzen Sie die Ruhepausen zwischen den Sätzen möglichst auf eine Minute oder weniger. Im Gewichtstraining gewinnen Sie in der ersten Minute nach einer Übung 72 Prozent Ihrer Kraft zurück, und nach drei Minuten haben Sie alles zurückgewonnen, was ohne längere Ruheperiode möglich ist. Wie wir wissen, kommt es bei diesem Training aber darauf an, möglichst viele Muskelfasern zu stimulieren und zu ermüden, und das geschieht nur, wenn der Körper zusätzliche Fasern einsetzen muß, um die bereits ermüdeten zu ersetzen. Die Muskeln dürfen sich also zwischen den Sätzen nicht zu gut erholen, nur eben genug, damit Sie das Training fortsetzen können und der Körper ständig gezwungen ist, immer mehr Muskelgewebe zu mobilisieren.

Von Interesse ist auch noch ein anderer Faktor: Physiologen kennen seit langem den Zusammenhang zwischen maximaler Muskelkraft und Muskelausdauer. Je stärker Sie sind, desto öfter können Sie ein submaximales Gewicht heben. Je mehr Sie sich also anstrengen, um Muskelausdauer zu erwerben (im Gegensatz zu kardiovaskulärer Ausdauer), desto stärker werden Sie. Die Aufrechterhaltung des richtigen Trainingstempos führt demnach zu einem allgemeinen Kraftzuwachs.

6. Krafttraining

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Kraftfähigkeit zu beurteilen. Wenn ich 300 Pfund heben kann und Sie nur 250, bin ich in einer Maximalwiederholung stärker als Sie. Doch wenn Sie 250 Pfund zehnmal heben können und ich nur achtmal, dann ist das eine andere Art von Kraft: Sie wären mir dann an Muskelausdauer überlegen, der Fähigkeit, über eine Reihe von Bewegungen hinweg genügend Kraft zu entwickeln.

Zur Formung und Entwicklung des Körpers eines Bodybuilders ist viel Ausdauertraining erforderlich, viele Sätze und Wiederholungen. Ich bin allerdings der Meinung, daß man ohne zusätzliches Krafttraining bei geringer Wiederholungszahl niemals die Härte und Dichte erreicht, wie es für einen wirklich erstklassig entwickelten Körper notwendig ist.

Wenn Sie Krafttraining in Ihr Programm aufnehmen, werden Sie auch für die anderen Übungen stärker. Sie kommen schneller auf höhere Gewichte, und entsprechend schneller wachsen die Muskeln. Zusammen mit diesen werden die Sehnen gekräftigt, so daß Sie sich bei weniger schwerem Training mit hoher Wiederholungszahl nicht so leicht Zerrungen zuziehen, auch wenn die Konzentration einmal nachläßt und die Bewegungsführung der Gewichte nicht ganz perfekt ist. Schweres Training stärkt ebenfalls die Sehnenansätze am Knochen. Das Abreißen der Sehne vom Knochen wird als "Abrißfraktur" und das Risiko einer solchen Verletzung läßt sich durch richtiges Krafttraining erheblich vermindern.

Bei einem Programm, das schweres Training enthält, gehen die erworbene Muskelgröße und -dichte nicht so schnell verloren und bleiben selbst bei minimalem Erhaltungstraining lange stabil. Wird ausschließlich mit hoher Wiederholungszahl trainiert, ist der Zuwachs weitgehend auf vorübergehende Faktoren wie Wasser- und Glykogenspeicherung zurückzuführen, wohingegen der Zuwachs des krafttrainierten Muskels auf einer tatsächlichen Vergrößerung der Muskelfasern beruht. Wie Franco mir sagte, werden dabei auch die Wände der Muskelzellen dichter und stärker, so daß sie nicht so leicht schrumpfen. Beim Krafttraining finden Sie heraus, was Ihr Körper zu leisten vermag, wieviel Gewicht Sie tatsächlich bewegen können, das bringt Ihnen einen psychologischen Vorteil gegenüber Leuten, die überhaupt kein Krafttraining betreiben.

Es gibt viele ausgefeilte Techniken, die der moderne Bodybuilder beherrschen muß. Aber man darf dabei nicht vergessen, daß Bodybuilding sich darauf stützt, durch Heben schwerer Gewichte Muskelmasse aufzubauen. Damit will ich nicht sagen, daß Bodybuilder wie Gewichtheber trainieren sollten. Ich empfehle vielmehr ein Programm, das zur umfassenden Entwicklung der Muskulatur auch eine bestimmte Zahl an Kraftbewegungen enthält, damit die Vorzüge beider Trainingsweisen genutzt werden.

7. Dehnen

Das Dehnen gehört zu den am meisten vernachlässigten Elementen des Trainings, selbst unter erfahrenen Bodybuildern. Wenn Sie einmal beobachten, wie ein Löwe vom Schlaf erwacht und aufsteht, werden Sie sehen, daß er sich sofort zu voller Länge streckt, um alle Muskeln, Sehnen und Bändern bereitzumachen für blitzschnelle, brutale Aktion. Der Löwe weiß instinktiv, daß Strecken und Dehnen seine Kraftentwicklung steigert.

Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke sind flexible Strukturen. Sie können sich versteifen und den natürlichen Bewegungsumfang einschränken. Man kann sie aber auch dehnen, um den Bewegungsumfang zu steigern und folglich mehr Muskelfasern kontrahieren zu können. Dehnübungen vor dem Training erlauben es Ihnen also, härter zu trainieren. Streckübungen vermindern obendrein das Verletzungsrisiko im Training. Bei mangelnder Flexibilität können die Muskeln unter dem Zug eines Gewichts leicht zu weit gedehnt werden. Eine Überdehnung von Sehnen und Bändern kann Zerrungen und Verstauchungen zur Folge haben, die Ihr Training erheblich beeinträchtigen. Doch wenn Sie die beanspruchten Partien vorher dehnen, paßt sich der Körper an, wenn schwerer Widerstand an den Strukturen zieht.

Die Flexibilität oder Gelenkigkeit verbessert sich auch, wenn die verschiedenen Übungen richtig ausgeführt werden. Ein Muskel kann kontrahieren, aber er kann sich nicht von selbst dehnen. Dies muß durch den Zug eines entgegengesetzt wirkenden Muskels geschehen. Wenn Sie über den vollen Bewegungsumfang trainieren, dehnt der kontrahierende Muskel automatisch seinen Gegenmuskel. Bei Curls kontrahiert zum Beispiel der Bizeps, so daß der Trizeps gedehnt wird. Beim Trizepsdrücken ist es umgekehrt. Durch die Anwendung von Techniken, die ihre Muskeln über größtmögliche Längenänderung führen, werden Sie gelenkiger.

Aber das reicht noch nicht. Muskeln, die gegen schweren Widerstand kontrahieren, verkürzen sich normalerweise. Deshalb empfehle ich Dehnübungen vor dem Training, damit Sie härter und gefahrloser trainieren können, sowie auch Dehnübungen noch dem Training, um die verkürzten und ermüdeten Muskeln zu dehnen. Sie können als Trainingsvorbereitung beliebig viele der folgenden Standard-Dehnübungen machen. Vielleicht sollten Sie sich auch überlegen, einen Yoga- oder Stretching-Kurs zu absolvieren. Diesen zusätzlichen Aufwand zur Verbesserung der Gelenkigkeit halten viele Bodybuilder für überflüssig, doch andere, Tom Platz etwa, vertrauen in hohem Maße auf das Dehnen, um ihr Training zu optimieren. Wenn man zusieht, wie Tom Platz sich vor dem Training locker und geschmeidig macht, die gewaltigen Beine wie Brezeln unter sich verschlungen, kann man eigentlich nur staunen. Er bringt die Hälfte seines Wadentrainings damit zu, die Wadenmuskeln bestmöglich zu dehnen, oft unter Einsatz sehr schwerer Gewichte, weil er weiß, daß mit zunehmender Dehnung der Muskeln auch entsprechend mehr Fasern bei der Kontraktion zum Einsatz kommen.

Doch so wichtig das Dehnen vor und nach dem Training ist, so wichtig erscheint es mir auch während des Trainings. Geradeso, wie ich empfehle, die Muskeln zwischen den Sätzen anzuspannen und Posen auszuführen, so halte ich es auch für nützlich, bestimmte Muskeln nach jedem Satz zu dehnen. Die "Lats" profitieren zum Beispiel davon, wenn man bei Klimmzügen oder beim Latziehen am Rollenzug Übungen einstreut, die diese Muskeln sorgfältig dehnen. Wie Sie sehen werden, habe ich bei verschiedenen Übungen, bei denen ich es für besonders nützlich hielt, Dehnübungen eingeplant.

Es sind nun einmal Details wie diese darauf zu achten, nichts auszulassen, die die Champions von den anderen abgrenzen, und der Unterschied fällt auch sofort auf, wenn sie im Wettkampf auf der Bühne posen. Der Unterschied liegt nicht nur in die Körperentwicklung an sich bestmöglicher Teilung und Definition, sondern auch in der Eleganz ihrer Präsentation. Bodybuilder wie Ed Corney, der wohl beste Poser im modernen Bodybuilding, wären niemals zu so wunderbaren Bewegungen fähig, wenn ihr Bewegungsumfang durch harte oder verkürzte Muskeln, Sehnen und Bänder eingeschränkt wäre.

Ich halte es nicht für notwendig, viel Zeit und Energie für das Dehnen aufzuwenden, es sei denn, es wäre aus Gründen ernsthafter eingeschränkter Beweglichkeit oder zur Rehabilitation nach einer Verletzung erforderlich. In der Regel genügen zehn Minuten vor und nach dem Training, um die zehn wichtigsten Dehnübungen für größere Muskelgruppen auszuführen.

8. Übertraining und Erholung

"Intensität" ist das Maß dafür, wie hart die Muskeln während einer Trainingseinheit arbeiten müssen. Je mehr Arbeit Sie in einer bestimmten Zeit verrichten, desto intensiver trainieren Sie. Doch bei höherer Trainingsintensität braucht der Körper auch mehr Zeit, um sich zu erholen und zu wachsen.

"Übertraining" kommt zustande, wenn Sie einen Muskel so oft beanspruchen, daß ihm nicht genügend Zeit bleibt um sich vollständig zu erholen. Man hört manchmal Bodybuilder sagen, ein Muskel werde "heruntergerissen", und dann lasse man ihm Zeit, sich selber wieder aufzubauen, aber das ist physiologisch gesehen eigentlich nicht richtig. Der Muskelkater ist eine Begleiterscheinung und nicht der Hauptgrund, weshalb die Muskeln nach schwerem Training Zeit brauchen, um sich zu erholen.

Intensive Muskelkontraktionen sind mit einer Reihe komplexer biochemischer Prozesse verbunden. Der energieliefernde Prozeß für die Muskelkontraktion führt zur Bildung von Stoffwechselprodukten wie Milchsäure. Im Verlauf des Trainings wird die Energie verbraucht, die in Form von Glykogen im Muskel gespeichert ist.

Der Körper braucht Zeit, um das chemische Gleichgewicht der Muskelzellen wiederherzustellen, die anfallenden Stoffwechselprodukte zu beseitigen und die erschöpften Glykogenreserven wieder aufzufüllen. Noch wichtiger ist aber ein anderer Faktor: Die Zellen selbst brauchen Zeit, um sich dem Trainingsreiz anzupassen und zu wachsen. Und genau darum geht es ja beim Bodybuilding, die Muskeln zum Wachsen zu bringen. Wenn Sie einen Muskel also übertrainieren, ihn zu kurz nach der letzten Trainingseinheit erneut zwingen, hart zu arbeiten, geben Sie ihm keine Gelegenheit zu wachsen, und Ihre Fortschritte werden unbefriedigend.

Nicht alle Muskeln erholen sich gleich schnell vom Training. Am schnellsten geschieht dies zum Beispiel beim Bizeps und am langsamsten bei der unteren Rückenmuskulatur, die nach intensivem Training rund 100 Stunden braucht, bis sie sich wieder völlig erholt hat. Doch in den meisten Fällen genügt es, jedem Körperteil 48 Stunden Ruhe zu gönnen, also einen Tag auszusetzen, bis man einen Muskel erneut trainiert.

Im Grundtraining werden nur mittlere Intensitätsgrade erreicht, weshalb die erforderliche Erholungszeit kürzer ist. Später, wenn Sie zum Fortgeschrittenentraining kommen, widersetzt sich der Körper Veränderungen und weiterem Muskelzuwachs in stärkerem Maße, so daß höhere Intensitätsgrade notwendig werden, um diesen Widerstand zu überwinden. Doch hier wirkt sich dann ein anderer Faktor günstig aus: Trainierte Muskeln erholen sich nach Ermüdung schneller als untrainierte. Je besser Sie also im Bodybuilding werden, desto schneller erholen Sie sich und desto anstrengender kann Ihr Trainingsprogramm werden.

9. Richtige Kontraktion

Die Wirkung des Bodybuilding-Trainings kommt durch Stimulation der Muskelfasern mit Hilfe korrekt ausgeführter Bewegungen zustande, nicht durch den Versuch, irgendwie möglichst viel Gewicht zu heben. Konzentrieren Sie sich bei jeder Übung auf die beanspruchten Muskeln, um gute Ergebnisse zu bekommen; fühlen Sie die Kontraktion, und beschäftigen Sie sich nicht allzusehr damit, wieviel Gewicht Sie heben. Die Gewichte sind nur ein Mittel zum Zweck; wie gut Sie die Muskeln zur Kontraktion bringen, das ist es, worauf es im Training ankommt. Wenn Sie mit einem Satz fertig sind, spannen Sie die beanspruchten Muskeln isometrisch an und führen Posen aus, um sie umfassend zu stimulieren.

10. Sätze

Wenn nicht anders angegeben, empfehle ich im Grundtraining von jeder Bodybuilding-Übung 5 Sätze. Das halte ich für die beste Methode, und zwar aus verschiedenen Gründen:

1. Es sind mindestens 5 Sätze notwendig, damit der Trainingsumfang ausreicht, um alle verfügbaren Muskelfasern hinreichend zu stimulieren. Bei mehr Sätzen je Übung wird das Pensum insgesamt so groß, daß die Gefahr des Übertrainings besteht.
2. Bei 5 Sätzen je Übung, wobei im Grundtraining insgesamt 15 Sätze je Körperpartie vorgesehen sind (für größere Muskelgruppen) und im Fortgeschrittenentraining 20 Gesamtsätze können genügend verschiedene Übungen ausgeführt werden, um alle Partien eines Körperteils zu beanspruchen, den oberen und den unteren Rücken zum Beispiel, die äußeren Latissimuskonturen und die innere Rückenmuskulatur.
3. Vier Jahrzehnte Bodybuilding haben bewiesen, daß das Höchstgewicht, mit dem gerade 5 Sätze von einer Übung möglich sind, die Muskeln gut stimuliert und zum Wachsen anreizt. Für kleinere Muskelgruppen wie Bizeps und Trizeps empfehle ich zwar ebenfalls 5 Sätze je Übung, doch sind für sie weniger Gesamtsätze erforderlich, nur etwa 10 je Körperpartie anstelle von 15 oder 20. Dabei ist natürlich zu berücksichtigen, daß die Arme indirekt beim Training anderer Muskelgruppen des Oberkörpers entwickelt werden. Für ausgesprochene Kraftübungen habe ich in der Regel nur 3 Sätze je Übung angesetzt, weil dabei schwerer gehoben wird und daher kein so großer Trainingsumfang notwendig ist.

11. Das richtige Gewicht

Es wird zuweilen vorkommen, daß Sie für eine Übung ein Gewicht auflegen, mit dem Ihnen normalerweise 10 Wiederholungen möglich sind, aber da Sie sich gerade besonders stark fühlen, erzwingen Sie 12 oder 13. Das ist in Ordnung; machen Sie bei jedem Satz so lange weiter, bis Sie nicht mehr können. Hören Sie nicht auf, nur weil eine bestimmte Zahl erreicht ist.

Manchmal ist es aber auch umgekehrt, und Sie schaffen vielleicht nur 8 Wiederholungen, obwohl Sie mit dem gleichen Gewicht sonst 10 machen. Solange Sie die Übung fortsetzen, bis Ihnen keine weitere Wiederholung mehr gelingt, nutzen Sie Ihr Training auch dann noch aufs beste, wenn Sie an diesem speziellen Tag vielleicht nicht so stark sind. Sollten Sie allerdings feststellen, daß Sie bei einem Satz 13, 15 oder noch mehr Wiederholungen schaffen, dann wissen Sie, daß Sie bei dieser Übung mehr Gewicht auflegen müssen. Erhöhen Sie das Gewicht jetzt so, daß Sie wieder auf die vorgeschriebene Wiederholungszahl kommen.

Abgesehen von schweren Hebeversuchen oder Krafttraining für besondere Zwecke, geht es im Bodybuilding darum, weder zu schwer noch zu leicht zu heben. Bei zu schwerem Gewicht neigen Sie zum Abfälschen, Sie arbeiten nicht über den vollen Bewegungsumfang und schaffen nicht genügend Wiederholungen. Bei zu wenig Gewicht reicht die Belastung nicht aus, um den Muskel zum Wachsen anzureizen.

12. Atmung

Ich bin immer wieder überrascht, wie oft ich gefragt werde, wie man beim Training richtig atmet. Mir schien das immer ganz automatisch zu geschehen, und so bin ich oft versucht zu antworten: "Einfach locker bleiben, dann geht es von selber. Denken Sie nicht darüber nach." Inzwischen weiß ich aber, daß manchen Menschen damit nicht geholfen ist, und für sie habe ich folgende Grundregel: "Bei Anstrengung tief ausatmen." Nehmen wir an, Sie machen eine Kniebeuge, wenn Sie mit der Hantel auf den Schultern dastehen und in die Hocke gehen, atmen Sie ein, und beim Hochkommen atmen Sie aus. Sie dürfen die Luft nicht anhalten, sondern müssen tatsächlich ausatmen. Das hat einen guten Grund.

Bei sehr starker Muskelanspannung kontrahiert meist auch das Zwerchfell, besonders bei Bewegungen wie Beinpressen oder Hantelkniebeugen. Dadurch kommt es zu einer Druckerhöhung in der Brusthöhle (dem Raum, der von den Lungen eingenommen wird). Wenn Sie die Luft anhalten, besteht Verletzungsgefahr. Der Kehldedeckel könnte zum Beispiel verletzt werden, so daß der Durchtritt der Luft durch den Hals blockiert wird. Das verhindern Sie, indem Sie bei maximaler Anstrengung ausatmen, und manche Leute sind sogar der Meinung, daß man dann etwas mehr Kraft entwickeln kann.

13. Schwere Tage

Auch beim Krafttraining gehen Sie nicht unbedingt jedesmal bis an die Grenze Ihrer Leistungsfähigkeit. Mäßig schweres Training an einem Tag und am nächsten bis zur Grenze bringt in der Regel schnellere Fortschritte als jedesmal Maximalbelastung.

Aus diesem Grund habe ich immer "schwere Tage" in mein Trainingsprogramm eingeplant. Einmal in der Woche suchte ich mir einen Körperteil aus und ging mit einer Kraftbewegung für diese Muskelgruppe bis an die Leistungsgrenze. Beim Beintraining versuchte ich zum Beispiel eine Kniebeuge mit Maximalbelastung für die Brust machte ich einen Maximalversuch im Bankdrücken und so weiter. Auf diese Weise überforderte ich meinen Körper nicht so stark, daß er sich bis zum nächsten Training nicht wieder erholen konnte. Aber dadurch, daß ich regelmäßig bis zum Maximum ging, hatte ich immer eine sehr genaue Vorstellung, welchen Kraftzuwachs ich erzielt hatte, und die Maximalversuche sorgten auch für einen Ausgleich zu dem leichteren Training. bei hoher Wiederholungszahl, das den Hauptteil meines Trainings bildete.

Ich empfehle Ihnen dies ebenfalls zu probieren. Nehmen Sie sich ein oder zweimal in der Woche einen Körperteil vor und testen Sie Ihre Maximalkraft. Sorgen Sie für einen Trainingspartner, der Sie im Auge behält, damit Sie keine Angst haben, ein schweres Gewicht zu heben. Machen Sie vorher Dehnübungen, und wärmen Sie sich auf um den Körper auf den Kraftakt vorzubereiten. Verfolgen Sie die Gewichtszahlen in Ihrem Trainingsbuch. Sie werden es als sehr befriedigend empfinden zu sehen, wie die Zahlen mit zunehmender Körperkraft in die Höhe klettern. Die Fähigkeit, schwere Gewichte zu bewältigen, wird auch Ihr Selbstbewußtsein ungeheuer stärken und Ihre innere Haltung zum Training festigen. Noch ein Hinweis: Da beim Krafttraining so viele Muskeln gleichzeitig beansprucht werden und mit schwerem Gewicht gearbeitet wird, kann man bei diesen Bewegungen das Abfälschungsprinzip sehr wirkungsvoll anwenden.

Fortgeschrittene

Trainingsprinzipien für Fortgeschrittene

Neben der Steigerung der Intensität über die Zeit oder durch mehr Gewicht gibt es noch verschiedene Spezialtechniken, um im Fortgeschrittenen- und Wettkampftraining weitere Fortschritte zu erzielen. Es sind alles Methoden, bei denen die Muskeln größeren, ungewohnten oder unerwarteten Belastungen ausgesetzt werden, um sie zu zwingen, sich den höheren Anforderungen anzupassen.

1. Isolationstraining

Die Verwendung schwerer Gewichte, besonders beim Krafttraining, ist eine Möglichkeit, die Muskeln intensiver zu belasten. Eine andere besteht darin, so zu trainieren, daß kleinere oder besser isolierte Muskeln oder Muskelpartien gezwungen sind, die Hauptarbeit zu leisten. Beim Bankdrücken werden zum Beispiel die Brustmuskeln, die vorderen Deltamuskeln und die Trizepse beansprucht; bei Fliegenden Bewegungen hingegen werden hauptsächlich die Brustmuskeln belastet. Und je nachdem, ob man die Fliegenden Bewegungen auf einer Flachbank, einer Schrägbank oder einer negativ geneigten Bank ausführt, kann man die Belastung mehr auf den inneren, oberen oder unteren , Teil der Brustmuskeln lenken.

Ähnlich gibt es verschiedene Curlvarianten, um dem Bizeps mehr Höhe zu geben, seine Breite zu entwickeln oder gezielt den oberen oder den unteren Ansatz zu trainieren. Kombiniert mit verbundenen Sätzen und Krafttraining, kann Isolationstraining jede Körperpartie zu voller Entwicklung bringen, kann genutzt werden, um Schwächen zu beseitigen, und dazu beitragen, eine Muskelteilung und Definition zu erlangen, wie sie für das gemeißelte Aussehen des Champions notwendig sind.

2. Erschwerte Negativwiederholungen

Um bei Negativwiederholungen die Intensität weiter zu erhöhen, lassen Sie Ihren Trainingspartner etwas auf das Gewicht drücken, während Sie es nach unten führen, so daß Sie mehr Widerstand bewältigen müssen. Dies sollte immer sehr vorsichtig und gleichmäßig geschehen, damit die Muskeln nicht ruckartig belastet werden. Erschwerte Negativwiederholungen sind mit Maschinen oder Kabelzügen einfacher auszuführen als mit freien Gewichten.

3. Supersätze

Supersätze sind zwei Sätze unterschiedlicher Übungen, die ohne zu pausieren unmittelbar hintereinander ausgeführt werden. Für noch mehr Intensität kann man auch drei Übungen ohne Pause aneinanderreihen (Dreifachsätze). Es dauert eine Weile, bis man die für viel Supersatztraining nötige Ausdauer hat, doch wenn man sich darum bemüht, kann man auch diese Art der Kondition erwerben. Mit Supersätzen lassen sich verschiedene Körperpartien gleichzeitig trainieren - Bankdrücken kombiniert mit Klimmzügen zum Beispiel - oder mehrere Übungen für den gleichen Körperteil hintereinander ausführen.

4. Es ist ganz erstaunlich, wie viel Kraft ein scheinbar völlig erschöpfter Muskel noch zu entwickeln vermag, wenn man von ihm eine etwas andere Bewegung verlangt. Wichtig ist dabei allerdings, daß mit der schwierigsten Übung begonnen wird und jede folgende etwas weniger anstrengend ist - eine gute Kombination ist zum Beispiel Rudern vorgebeugt, Rudern im Sitzen und einarmiges Rudern. Ich selbst habe immer gerne gegenüberliegende Körperpartien mit Supersätzen trainiert - Brust und Rücken zum Beispiel. Durch das abwechselnde Drücken und Ziehen wird man hervorragend aufgepumpt, und die beanspruchten Muskelgruppen haben dennoch ein wenig Gelegenheit, sich auszuruhen und sich zu erholen.

5. Schockprinzip

Der Körper ist erstaunlich anpassungsfähig und vermag sich an Arbeitsbelastungen zu gewöhnen, die kein Pferd aushalten würde. Doch wenn man ihn immer der gleichen Belastung aussetzt, ihn ständig auf die gleiche Weise fordert, gewöhnt er sich so daran, daß er selbst auf hochintensives Training nicht mehr wie erwartet anspricht. Das kann man vermeiden, wenn man ihn hin und wieder mit einem neuen Programm überrascht, mit neuen Übungen oder solchen, die auf andere Weise oder in anderer Reihenfolge ausgeführt werden.

Man glaubt gar nicht, wie schwierig ein relativ leichtes Trainingsprogramm wird, wenn man es nicht gewohnt ist. Und hat man sich daran gewöhnt, wird es Zeit, daß man etwas Neues oder eine Variante einbringt, um die Muskeln durch "Schock" zum Weiterwachsen anzureizen. Außergewöhnlich schweres Gewicht schockiert meist den Muskel, aber auch viele Methoden zur Steigerung der Intensität eignen sich dazu, wie etwa erweiterte Sätze oder das Isotensionsprinzip (siehe unten) oder irgend etwas anderes, das den Muskel sozusagen unvorbereitet trifft und den Körper zwingt, nicht so wie in der gewohnten Weise zu reagieren.

6. Isotensionsprinzip

In der einminütigen Pause zwischen den Sätzen sitzen Sie nicht einfach herum und sehen zu, wie Ihr Trainingspartner seinen Satz macht, sondern fahren fort; die gerade trainierten Muskeln anzuspannen und zu kontrahieren. Das hält sie aufgepumpt und einsatzbereit, ist aber auch an sich ein sehr nützliches Training. Das Anspannen der Muskeln ist eine Form der Isometrik, und obwohl das isometrische Muskeltraining kein ausgesprochenes Bodybuilding-Training ist, weil es die Muskeln nicht über ihre ganze Bewegungsweite beansprucht, kommt es dabei zu sehr intensiven Muskelkontraktionen. Ein Bodybuilder, der im Studio Posen vor dem Spiegel ausführt oder die Muskeln auf andere Weise anspannt, tut das nicht aus Eitelkeit, sondern ist mit einem sehr wichtigen Teil seines Trainings beschäftigt. Ähnlich nützlich sind wirklich harte Posing-Sitzungen, auf die wir später noch zurückkommen werden.

7. Super-Stripping

Das ist eine meiner Lieblingsmethoden, um den Körper mit Kurzhanteln zu schockieren. Man macht dabei mit zwei Kurzhanteln eine Übung, legt die Hanteln ab, nimmt das nächstleichtere Gewicht auf und macht ohne Pause einen weiteren Satz. Im Grunde ist das eine Kurzhantelvariante der Stripping-Methode (erweiterte Sätze). Ich fing zum Beispiel beim Kurzhanteldrücken mit 45-kg-Gewichten an und machte weiter bis zum Versagen; dann legte ich die Hanteln sofort ab und machte mit 40-kg-Gewichten weiter. Meine Muskeln waren zu diesem Zeitpunkt zu müde, um 45 kg zu drücken, aber es waren noch genügend frische Fasern vorhanden, um 40 kg zu bewältigen. Sobald mir die 40-kg-Hanteln zu schwer wurden, nahm ich die 35er auf, die 30er und so weiter. Jedesmal, wenn ich ein neues Gewicht aufnahm, drang ich etwas tiefer in das Gewebe ein, um den Muskel zu schockieren und zu innervieren.

8. Mammutsätze

Anstatt für eine bestimmte Körperpartie fünf oder sechs Sätze einer gleichen Übung zu machen, kann man auch verschiedene Übungen zu einer Serie von Sätzen aneinanderreihen. Mehrfachsätze werden nicht als Supersätze ausgeführt; man macht vielmehr jede Übung für sich und pausiert dazwischen, führt aber von jeder nur einen Satz aus und geht dann zur nächsten über. Sie könnten zum Beispiel einen Satz Langhantelcurls machen, eine Minute pausieren, dann einen Satz Kurzhantelcurls anschließen, einen Satz Kabelcurls, Schrägbankcurls und so weiter, bis der Bizeps erschöpft ist. Es geht hier darum, die betreffende Körperpartie bei jedem Satz etwas anders zu belasten, unter jedem nur möglichen Arbeitswinkel, um sicherzustellen, daß der ganze Muskel trainiert wird und einen Schock zu bewirken, der den Körper zu maximaler Reaktion zwingt.

9. Die "Einhalb" - Methode

Eine andere Möglichkeit, die Muskeln in einem Satz verschiedenartig unter Streß zu bringen, besteht darin, erst eine ganze Wiederholung zu machen, dann eine halbe und dann immer abwechselnd ganze und halbe Wiederholungen, bis der Satz beendet ist. Dabei ist sorgsam darauf zu achten, daß jede halbe Wiederholung langsam und korrekt ausgeführt wird. Halten Sie das Gewicht am oberen Punkt der Bewegung kurz, und lassen Sie es dann langsam und kontrolliert herab.

10. 1-10-System

Beim 1-10-System werden die Sätze gerade in umgekehrter Weise ausgeführt, als die Muskeln es gewohnt sind. Normalerweise beginnt man mit einem relativ leichten Gewicht und erhöht den Widerstand bei jedem Satz, führt also jedesmal weniger Wiederholungen aus. Diese ersten Sätze mit leichtem Gewicht bewirken im Grunde keinen Muskelzuwachs; auf eine Belastung, die Wachstum anregt, kommt man erst, wenn der Muskel bereits zu ermüden beginnt und weniger Kraft entwickelt. Das 1-10-System umgeht das alles und zwingt Sie, schon am Anfang harte Wiederholungen mit schwerem Gewicht auszuführen, so daß der Muskel von Anfang an schockiert und zum Wachsen angereizt wird. Machen Sie zunächst einen leichten Aufwärmsatz und legen Sie dann sofort ein Gewicht auf, mit dem Sie gerade eine Wiederholung schaffen. Dann nehmen Sie rasch Gewicht ab, so daß Sie zwei weitere Wiederholungen ausführen können. Reduzieren Sie das Gewicht erneut und machen Sie drei Wiederholungen. Fahren Sie fort, das Gewicht zu reduzieren und die Wiederholungszahl zu steigern, bis Sie bei zehn Wiederholungen angekommen sind. Insgesamt machen Sie auf diese Weise 55 Wiederholungen - eine ganze Menge also. Und im Gegensatz zu Ihren normalen Sätzen verrichten Sie die schwere Arbeit zuerst, so daß der Muskel am Ende gut aufgepumpt ist. Diese Methode ist nicht für jede Körperpartie zweckmäßig, eignet sich aber besonders gut für Langhantelcurls, Bankdrücken und Beinstrecken.

11. Verbundene Sätze

Manchmal ist von ähnlichen Übungen für den gleichen Körperteil eine einfacher als die

andere. Wenn Sie also beim Ausführen der anstrengenderen Übung müde werden, haben Sie noch immer genügend Kraft für die leichtere. Bei verbundenen Sätzen macht man erst einen Satz von der schwierigeren Übung und unmittelbar danach einen Satz von der leichteren mit mehr Wiederholungen. Ein gutes Beispiel sind Fliegende Bewegungen und Bankdrücken mit Kurzhanteln für die Brust. Wenn Sie auf einer Bank liegen und Fliegende Bewegungen machen, bis Ihnen keine weitere Wiederholung mehr möglich ist, werden Sie merken, daß Sie noch genügend Kraft zum Drücken haben, bei dem die Trizeps- und Deltamuskeln mithelfen. Ein anderes Beispiel ist Kurzhantel-Seitheben und Kurzhantel-Schulterdrücken. Wenn Sie das Seitheben bis zum Versagen machen, können Sie sofort mit Drücken fortfahren, um die Deltamuskeln weiter zu beanspruchen und zu schockieren. Die Trainingsprinzipien für Fortgeschrittene richtig anwenden Sie können natürlich diese Spezialtechniken nicht alle auf einmal in Ihr Training einplanen. Im Bodybuilding sollte alles »progressiv« geschehen - Sie nehmen nach und nach mehr Übungen in Ihr Programm auf, steigern allmählich das Gewicht bei jeder Übung und wenden im Laufe der Zeit eine Auswahl dieser speziellen Trainingstechniken an. Wenn Sie zum Fortgeschrittenentraining und danach zum Wettkampftraining kommen, werden Sie feststellen, daß diese Programme bereits verschiedene dieser Prinzipien enthalten. Andere empfehle ich im Text, wo immer sie nützlich sein könnten.

12. Negativwiederholungen

Wenn Sie ein Gewicht mit der kontraktiven Kraft Ihrer Muskeln heben, führen Sie eine sogenannte positive Bewegung aus; wenn Sie das Gewicht herablassen, wobei der beanspruchte Muskel trotz Spannungsentwicklung länger wird, führen Sie eine negative Bewegung aus. Bei Negativwiederholungen werden die Sehnen und Bänder stärker belastet als die Muskeln selbst. Das ist nützlich, weil neben dem Kraftzuwachs der Muskeln auch eine Kräftigung der Sehnen angestrebt wird. Um im normalen Training mit Negativwiederholungen bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie das Gewicht nicht einfach herabfallen lassen, sondern die Abwärtsbewegung immer langsam und kontrolliert ausführen.

Für härteres Negativtraining bringen Sie ein Gewicht, das Sie in korrekter Haltung nicht mehr heben können, durch Abfälschen hoch und lassen es dann langsam und kontrolliert herab. Die Muskeln sind fähig, ein Gewicht, das sie zwar nicht heben könnten, kontrolliert herabzulassen. Gegen Ende des Satzes, wenn die Muskeln sehr müde sind, können Sie sich von Ihrem Trainingspartner beim Heben etwas helfen lassen, führen die Abwärtsbewegung aber in korrekter Haltung alleine aus.

13. Prioritätsprinzip

Auch wenn man noch so stark ist, kann man gegen Ende der Trainingseinheit nicht mehr so hart arbeiten wie zu Beginn. Somit ist es nur vernünftig, eine schwächer entwickelte Körperpartie, die mehr Training braucht, gleich am Anfang zu trainieren, wenn man noch am meisten Kraft hat. Dadurch, daß bestimmte Muskeln "Priorität" erhalten, wird sichergestellt, daß sie mit größtmöglicher Intensität beansprucht werden.

Tom Platz entdeckte die Vorzüge des Prioritätsprinzips zum Beispiel erst, als er bereits Weltmeister war, erkannte damals aber, daß sein Unterkörper so viel besser entwickelt war als sein Oberkörper, daß es ihm an der nötigen Ausgewogenheit fehlte, um einen Mr.-Olympia-Wettkampf zu gewinnen. Deshalb fing er an, den Oberkörper, besonders Rücken und Arme, zuerst zu trainieren und die Beine erst später am Tag, wenn er zwar wieder ausgeruht, aber nicht mehr ganz so frisch war wie beim ersten Trainingsabschnitt. Die Anwendung des Prioritätsprinzips brachte ihn so schnell voran, daß er sich beim Mr. Olympia 1981 den dritten Platz sichern konnte, und einigen Kampfrichtern gefiel er sogar so gut, daß sie ihm die Platzziffer 1 zuerkannten.

14. Unterbrochene Sätze

Normalerweise werden alle Sätze für einen bestimmten Körperteil hintereinander ausgeführt.

Doch wenn bestimmte Muskeln besonders viel trainiert werden sollen, können Bewegungen für den betreffenden Bereich periodisch in das übrige Training eingestreut werden. Wenn Sie zum Beispiel die Waden besonders viel beanspruchen möchten, können Sie nach drei oder vier anderen Trainingssätzen jeweils einen Satz Wadenheben machen, so daß Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit schon rund zehn Sätze Wadenarbeit hinter sich haben und nur noch fünf weitere verbleiben. Sollten Sie es also schwierig oder langweilig finden, die Waden, die Bauchmuskeln oder andere Körperpartien zu trainieren, ist dies eine relativ schmerzlose Methode, die Muskeln ausreichend zu beanspruchen und das Training abwechslungsreicher zu machen.

15. Sätze mit Gewichtsreduktion

Mir war schon zu Beginn meines Bodybuilding-Trainings klar daß die Muskeln gegen Ende eines Satzes, wenn man das Gefühl hat, keine weitere Wiederholung mehr zu schaffen, nicht unbedingt völlig entkräftet sind, sondern eben nur zu müde um dieses bestimmte Gewicht zu bewältigen. Wenn ein oder zwei Hantelscheiben abgenommen werden kann man die Übung fortsetzen. Nimmt man eine weitere ab, kann man noch mehr Wiederholungen machen. Bei jeder dieser Wiederholungen nach vorheriger Gewichtsreduktion werden die Muskeln gezwungen, mehr Muskelfasern einzusetzen. Dieses Trainingsprinzip wird als Stripping-Methode oder erweiterte Sätze bezeichnet. Sie sollten die Stripping-Methode nie zu Beginn einer Übung anwenden wenn Sie noch frisch und stark sind, sondern immer nur beim letzten Satz. Da die Reduzierung des Gewichts schnell erfolgen muß, damit die Muskeln keine Zeit haben, sich zu erholen, ist es vorteilhaft wenn ein Trainingspartner bereitsteht, der die Scheiben von der Hantel nimmt oder den Steckstift im Gewichtsstapel einer Maschine umsteckt.

Hier ein Beispiel: Sie machen Bankdrücken mit einem Gewicht, mit dem Sie gerade sechs Wiederholungen schaffen. Nehmen wir an, das seien 135 kg. Nach der letzten Wiederholung, die Ihnen möglich ist, nimmt Ihr Partner schnell Gewicht von der Stange, so daß Sie mit 115 kg weitermachen können. Ich empfehle allerdings nicht, das Gewicht zu sehr zu reduzieren, weil leichte Gewichte keinen Massezuwachs bringen; etwas anderes ist es, wenn Sie auf maximale Definition hinarbeiten. Viele Bodybuilder wenden dieses Prinzip in einer Variante an, bei der sie sich an der Kurzhantelablage entlangarbeiten und einen Satz nach dem anderen machen, bis sie erschöpft sind.

16. Instinktivprinzip

Am Anfang des Bodybuilding-Trainings, solange Sie noch die Grundübungen lernen und sich im wesentlichen darum bemühen, eine kräftige Muskulatur aufzubauen, halten Sie sich am besten an ein vorgegebenes Programm. Doch nach einer gewissen Zeit werden sie bessere Fortschritte erzielen, wenn Sie Erkenntnisse darüber sammeln, wie der Körper auf das Training anspricht, und Ihr Programm entsprechend variieren. Ich selbst trainierte in den ersten Jahren meist nach einem festen Schema, immer auf die gleiche Weise. Später lernte ich dann von Dave Draper, daß man auch anders an die Sache herangehen kann. Dave wußte zwar, wenn er ins Studio kam, welche Körperpartien er trainieren und welche Übungen er ausführen würde, aber je nachdem, wie er sich an einem bestimmten Tag gerade fühlte, veränderte er zum Beispiel die Reihenfolge dieser Übungen. Wenn er im Rückentraining normalerweise erst Klimmzüge mit engem Griff machte, beschloß er zuweilen, etwa mit Rudern vorgebeugt anzufangen und mit den Klimmzügen aufzuhören. Er hatte gelernt, sich im Training von seinem Instinkt leiten zu lassen. Manchmal ließ er sein normales Programm auch ganz fallen und machte etwas völlig anderes: 15 Sätze Bankdrücken zum Beispiel, weniger Sätze mit sehr schwerem Gewicht oder viele mit hohem Tempo. Ich habe von Dave gelernt, daß der Körper seine eigenen Rhythmen hat, daß er nicht jeden Tag gleich ist und daß man mit zunehmenden Fortschritten im

17. Vorermüdung

Der Bodybuilding-Effekt wird am größten, wenn möglichst viele Fasern eines Muskels

stimuliert und innerviert werden. Nun sind manche Muskeln aber größer als andere und enthalten -werden sie gemeinsam mit kleineren betätigt - noch unbeanspruchte Fasern, wenn die kleineren Muskeln bereits erschöpft sind. Hier besteht nun die Möglichkeit, das Training so zu planen, daß die großen Muskeln isoliert betätigt und ermüdet werden, bevor man sie zusammen mit den kleineren trainiert. Beim Bankdrücken kommen zum Beispiel die Brustmuskeln, die vorderen Deltamuskeln und die Trizepse gleichzeitig zum Einsatz. Da die Brustmuskeln die weitaus stärksten dieser Muskeln sind, werden die kleineren Deltamuskeln und Trizepse normalerweise schon lange vor den Brustmuskeln keine Kraft mehr haben, um das Gewicht hochzudrücken. Um hier für Ausgleich zu sorgen, können Sie zuerst Fliegende Bewegungen mit Kurzhanteln machen, eine Übung, die die Brustmuskeln isoliert und »vorermüdet« (daher der Name Vorermüdung). Wenn Sie dann mit Bankdrücken fortfahren, werden die bereits ermüdeten Brustmuskeln ungefähr zur gleichen Zeit völlig erschöpft sein wie die anderen Muskeln. Zur Vorermüdung anderer Muskeln könnte man zum Beispiel Beinstrecken vor Hantelkniebeugen machen (Vorermüdung des Quadrizeps), Kurzhantel-Seitheben vor Schulterdrücken (Vorermüdung der Deltamuskeln) oder den Latissimus isoliert an einer Nautilus-Pullback-Maschine ermüden, bevor man Rudern im Sitzen, Rudern an der einseitig belasteten Hantel oder andere Ruderübungen ausführt, bei denen auch der Bizeps ins Spiel kommt.

18. Dreiteilige Sätze (21er)

Dieses System ist komplizierter als die »Eineinhalb«-Methode, weil es eine Serie halber Wiederholungen im unteren Bereich der Bewegung verlangt, eine Serie halber Wiederholungen im oberen Bereich und dann eine Serie ganzer Wiederholungen. Die Zahl der Wiederholungen können Sie selbst bestimmen - ich habe immer 10-10-10 gemacht -, nur müssen Sie von jeder halben und der ganzen Bewegung gleich viele Wiederholungen ausführen. Traditionsgemäß haben sich viele Bodybuilder für sieben Wiederholungen entschieden - daher der Name »21er«: 3 x 7. Die stärkere Belastung dieser Trainingsweise ergibt sich daraus, daß die Bewegung in der Mitte unterbrochen werden muß, wodurch die Muskeln zu ungewohnter Spannungsentwicklung gezwungen sind.

19. Teilwiederholungen

Mit Teilwiederholungen weiterzumachen, wenn die Muskeln für vollständige Wiederholungen zu müde sind, ist eine Schockmethode, die ich seit jeher angewandt habe, und sie ist eine besondere Spezialität von Tom Platz. Ich führe Teilwiederholungen für alle möglichen Muskeln des Körpers aus, doch Tom bevorzugt sie bei seinen Beinübungen. Er macht zum Beispiel einen Satz Beinstrecken, bis er keine vollständige Wiederholung mehr schafft, und fährt dann mit halben Wiederholungen fort, Viertelwiederholungen und so weiter, bis er flach auf der Bank liegt, die Beine schmerzend und kaum noch zu einer Zuckung fähig. Wichtig ist bei Teilwiederholungen vor allem, daß man sie erst dann ausführt, wenn man für vollständige Wiederholungen zu müde ist. Auch wenn man nicht mehr fähig ist, das Gewicht bis zum Endpunkt zu heben, beweist doch die Tatsache, daß man es überhaupt noch bewegen kann, daß noch immer Muskelfasern vorhanden sind, die stimuliert und trainiert werden können.

20. Progressive Trainingsbelastung

Niemand kann ständig mit äußerster Kraftanstrengung trainieren. Bei diesem Trainingssystem planen Sie Ihre drei wöchentlichen Trainingseinheiten je Körperteil so, daß Sie beim ersten

Training intensiv, aber nicht mit den schwersten Gewichten trainieren, also relativ viele Wiederholungen und Sätze machen; beim zweiten Training erhöhen Sie das Gewicht, gehen aber noch nicht bis zum Äußersten; doch beim dritten Training legen Sie dann sehr schweres Gewicht auf und machen je Satz höchstens vier bis sechs Wiederholungen. Durch die allmähliche Steigerung der Belastung im Laufe der Woche bereiten Sie den Körper so vor, daß er den Schock sehr schweren Gewichts verkraftet.

21. Durchblutung

Das ist eine Art Isotensionstraining, das in Verbindung mit Posing und Anspannen der Muskeln während des Trainings angewandt wird. Man trainiert dabei mit einem leichten Gewicht und hält an verschiedenen Punkten der Bewegung inne, so daß der Muskel isometrische Haltearbeit leisten muß. Wenn ich zum Beispiel beim Kurzhantel-Seitheben die mir mögliche Wiederholungszahl erreicht habe, hebe ich die gestreckten Arme von den Oberschenkeln zehn oder 15 Zentimeter nach außen, so daß ich die Spannung in den Deltamuskeln spüre. In dieser Stellung verharre ich ungefähr zehn Sekunden, während das Brennen, das mit der Milchsäurebildung einhergeht, immer stärker wird. Diese isometrische Anspannung am Ende einer Übung bringt hervorragende Muskelteilung und kann für zahlreiche Muskeln des Körpers angewandt werden: Für den Latissimus zieht man sich an der Klimmstange nur ein paar Zentimeter hoch; bei Kabelzügen über Kreuz hält man die Hände bei voll kontrahierten Brustmuskeln gekreuzt, um die Durchblutung der Brustmuskeln zu verstärken; bei einem Curl kann man das Gewicht an verschiedenen Punkten der Bewegung halten; und beim Beinstrecken hält man die Beine gestreckt, solange es geht.

Trainingsanleitungen

1. Brust

Langhantel-Schrägbankdrücken

Ziel: Masse- und Kraftzuwachs der oberen Brustmuskeln

Ausführung: Legen Sie sich auf eine Schrägbank. Bringen Sie die Hände hoch, und fassen Sie die Stange mit mittelweiten Griff. Heben Sie die Hantel aus der Ablage, und halten Sie sie mit gestreckten Armen gerade hoch. Lassen Sie das Gewicht auf die obere Brustpartie herab, und drücken Sie es dann wieder in die Ausgangsstellung hoch.

Besonders wichtig ist beim Drücken in Schräglage, dass man die richtige "Bahn" findet, weil das Gewicht leicht zu weit nach vorn wandert. Am besten lässt man sich von einem Trainingspartner beobachten, bis man sich an diese Bewegung gewöhnt hat.



Langhantel-Bankdrücken

Ziel: Masse- und Kraftzuwachs der Brustmuskeln

Ausführung: Legen Sie sich auf die Flachbank und platzieren Sie Ihre Füße auf dem Boden. Heben Sie die Langhantel aus der Halterung und halten Sie sie in einer Linie mit der unteren Brust. Die Stange senkrecht nach oben drücken. Senken Sie die Langhantel wieder kontrolliert nach unten ab.

Dann explosionsartig nach oben drücken, wobei die Ellbogen vom Körper weggerichtet sein sollten, um die Brust stärker zu belasten. Vermeiden Sie es den Rücken zu wölben um den Bewegungsumfang einzuschränken.

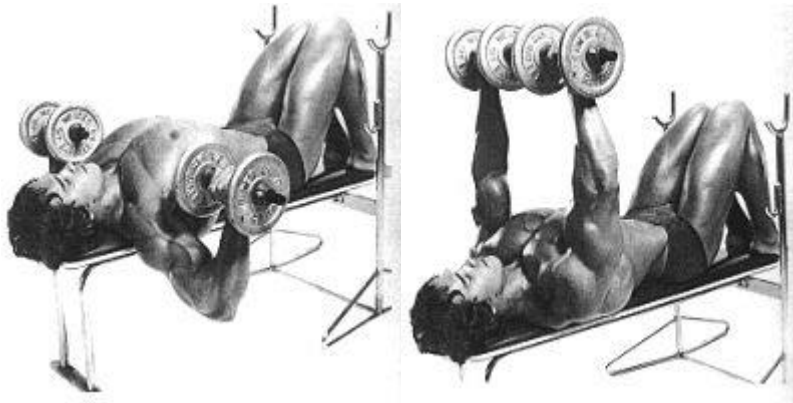


Kurzhantel-Bankdrücken

Ziel: Masse- und Kraftzuwachs der äußeren Brustmuskeln

Ausführung: Legen Sie sich auf eine Flachbank, Knie gebeugt, Füße flach auf der Bank. Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand, und halten Sie sie gerade hoch. Drehen Sie die Kurzhantel so, dass die Handteller nach vorn weisen. Führen Sie die Gewichte gleichmäßig und kontrolliert in Richtung Brust herab.

Kommen Sie möglich weit herab, so dass Sie die Dehnung in den Brustmuskeln spüren. Drücken Sie die Gewichte dann wieder gerade hoch, bis die Arme gestreckt sind.

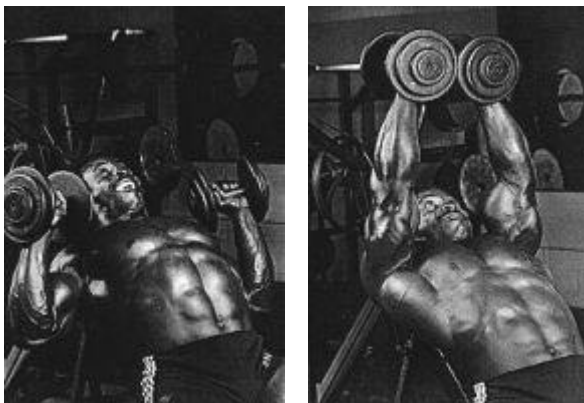


Kurzhantel-Schrägbankdrücken

Ziel: Entwicklung der oberen Brustmuskeln

Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand und legen Sie sich auf eine Schrägbank. Setzen Sie die Kurzhanteln um und halten Sie sie auf Schulterhöhe, Handteller nach vorn weisend. Drücken Sie die Hanteln gleichzeitig vertikal hoch, und lassen Sie sie dann wieder in die Ausgangsstellung herab. Als Variante können Sie mit einander zugewandten Handtellern beginnen und die Handgelenke bei der Aufwärtsbewegung drehen, so dass die Handteller am oberen Punkt nach vorn weisen.

Bei der Abwärtsbewegung drehen Sie sie wieder in die Ausgangsstellung zurück. Den Winkel der Schrägbank, bei dem Sie arbeiten, können Sie von einer Trainingseinheit zur anderen verändern oder in der gleichen Trainingseinheit von Satz zu Satz. Im letzteren Fall beginnen Sie mit steil gestellten Liegebrett und arbeiten sich zu immerflacheren Winkeln hinunter, anstatt den Winkel von Satz zu Satz zu vergrößern.

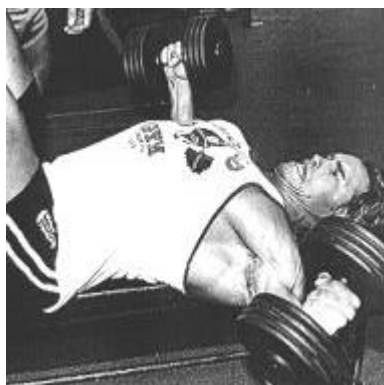


Fliegende

Ziel: Massezuwachs der Brustmuskeln

Ausführung: Legen Sie sich auf eine Bank, und halten Sie zwei Kurzhanteln in Armeslänge von sich, Handteller einander zugewandt. Führen Sie die Gewichte seitlich in weitem Bogen herab, so weit es geht; fühlen Sie, wie die Brustmuskeln maximal gedehnt werden. Die Handteller sollten die ganze Bewegung hindurch einander zugewandt bleiben. Lassen Sie die Kurzhanteln unterhalb der Bankhöhe ganz zum Stillstand kommen.

Führen Sie sie dann in weitem Bogen wieder hoch, als würden Sie jemanden umarmen; es wäre falsch die Kurzhanteln nach innen zu bewegen und hochzudrücken. Bringen Sie die Gewichte wieder in die Ausgangsstellung hoch, und spannen Sie oben die Brustmuskeln an, um sie noch stärker zu beanspruchen.



Butterfly

Ziel: Ausbildung der Definition

Ausführung: Setzen Sie sich auf die Maschine und bringen Sie Ihre Arme in der Horizontalen hinter die Polster. Beim Trainieren sollten Sie darauf hinarbeiten, den Bewegungsspielraum bestmöglich auszunutzen.

Die Brustmuskeln also bei ausgebreiteten Armen maximal zu dehnen und sie bei kleinsten Armstand zusätzlich isometrisch anzuspannen.



Kabelzüge über Kreuz

Ziel: Trainieren der inneren Brustmuskeln

Zur Ausführung dieser Bewegung im Stehen fassen Sie die Griffe zweier Kabelzüge von oben stellen sich etwas vor der gedachten Verbindungslinie zwischen die Zuggeräte und breiten die Arme nahezu gestreckt nach beiden Seiten aus. Beugen Sie sich aus der Taille heraus etwas vor, und bringen Sie die Hände in einer weiten Bewegung, umarmenden Bewegung mit leicht gebeugten Ellbogen nach vorn; fühlen Sie, wie die Brustmuskeln kontrahieren.

Führen Sie die Hände nicht nur bis zur Mitte zusammen, sondern bringen Sie sie etwas über Kreuz, und spannen Sie die Muskeln möglichst stark an. Wechseln Sie bei jeder Wiederholung ab, welche Hand vor die andere Hand kommt.



Fliegende auf der Schrägbank

Ziel: Massezuwachs der oberen Brustmuskeln

Ausführung: Diese Übung wird auf der Flachbank ausgeführt, nur liegen jetzt auf einer Schrägbank, Kopf höher als die Hüften. Legen Sie sich auf die Bank, und halten Sie die Kurzhanteln vertikal über sich, Handteller einander zugewandt. Führen Sie die Gewichte bis unter Bankhöhe herab, um die Brustmuskeln maximal zu dehnen.

Kommen Sie in weitem Bogen wieder hoch, als würden Sie jemanden umarmen. Vermeiden Sie es, die Gewichte nach innen zu bringen und gerade hochzudrücken. Spannen Sie die Brustmuskeln am oberen Punkt der Bewegung an, damit sie voll kontrahieren.



Überzüge mit gestreckten Armen

Ziel: Entwicklung der Brustmuskeln und Weitung des Brustkorbs

Legen Sie eine Kurzhantel auf eine Trainingsbank, drehen Sie sich um, und legen Sie sich quer über die Bank so daß nur die Schultern aufliegen, Füße flach auf dem Boden. Fassen Sie die Kurzhantel mit beiden Händen, und halten Sie sie vertikal über die Brust, beide Handteller gegen die Innenseite der Scheibe gedrückt. Führen Sie das Gewicht mit gestreckten Armen langsam in einem großen Bogen hinter den Kopf herab, und fühlen Sie, wie die Brust gedehnt wird.

Senken Sie gleichzeitig die Hüften, um die Dehnung noch zu verstärken. Nachdem Sie die Kurzhantel so weit wie möglich herabgelassen haben, bringen Sie sie im gleichen Bogen wieder in die Ausgangsstellung hoch. Heben Sie die Hüften beim Hochbringen des Gewichtes nicht an. Halten Sie das Becken bei der Bewegung hindurch unten, um für maximale Dehnung und damit für größtmögliche Weitung des Brustkorbes zu sorgen.



Kabelzüge über Kreuz auf der Flachbank

Ziel: Entwickeln und Definieren der inneren Brustmuskeln

Ausführung: Legen Sie sich zwischen zwei Zuggeräte von unten auf eine Flachbank. Fassen Sie mit jeder Hand einen Griff, und bringen Sie die Hände in Armeslänge vor sich zusammen, Handteller einander zugewandt. Die Ellbogen leicht gebeugt haltend, bringen Sie die Händeseitlich in weitem Bogen nach unten, bis die Brustmuskeln ganz gedehnt sind.

Führen Sie die Arme im gleichen weiten Bogen in die Ausgangsstellung zurück, als würden Sie jemanden umarmen. So können die Bewegung am oberen Punkt in der Mitte beenden oder die Arme etwas über Kreuz bringen, damit die Brustmuskeln möglichst stark kontrahieren.



2. Rücken

Klimmzüge in den Nacken

Ziel: Verbreiterung des oberen Rückens

Ausführung: Fassen Sie die Klimmzugstange im Obergriff, die Hände möglichst weit auseinander. Lassen Sie sich herabhängen, und ziehen Sie sich dann hoch, so dass der Nacken die Stange berührt. Diese Übung muß sehr korrekt ausgeführt werden; stoßen Sie also nicht mit den Beinen, um dem Rücken die Arbeit zu erleichtern.

Verharren Sie am oberen Punkt der Bewegung einen Moment, und lassen Sie sich dann langsam wieder in die Ausgangsstellung herab.



Latziehen

Ziel: Verbreiterung des oberen Latissimus

Ausführung: Fassen Sie eine lange Stange mit weitem Obergriff und setzen Sie sich auf den Sitz, die Knie unter der Stütze verankert. Ziehen Sie die Stange gleichmäßig herab, bis sie den oberen Brustbereich berührt; lassen Sie dabei den oberen Rücken arbeiten, und wippen Sie nicht zurück, damit der untere Rücken nicht ins Spiel kommt.

Bringen Sie die Arme wieder zur Streckung, und fühlen Sie, wie die Lats gedehnt werden.



Langhantelrudern

Ziel: Massezuwachs im oberen Rücken

Ausführung: Im Stehen, die Füße ein paar Zentimeter auseinander, fassen Sie die Hantel mit weitem Obergriff. Mit leicht gebeugten Knien beugen Sie sich vor, bis der Oberkörper etwa in der Horizontalen ist. Halten Sie den Rücken gerade, und lassen Sie die Hantel in Armeslänge unter sich herabhängen, so daß sie fast das Schienbein berührt. Heben Sie - hauptsächlich die Rückenmuskeln einsetzend - die Hantel hoch, bis die Stange die oberen Bauchmuskeln berührt.

Lassen Sie sie dann wieder kontrolliert in die Ausgangsstellung herab, und beginnen Sie anschließend sofort mit der nächsten Wiederholung. Es ist wichtig, den Rücken arbeiten zu lassen, damit keine Bizepsübung daraus wird. Bringen Sie die Stange nicht zur Brust hoch, sondern nur bis zum Bauch, um den Einsatz der Arme gering zu halten.

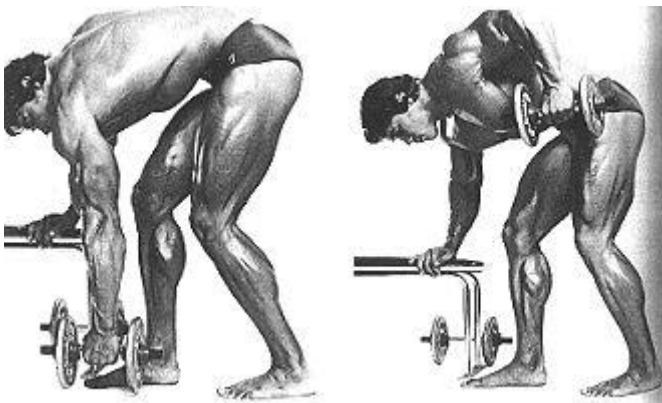


Kurzhantelrudern

Ziel: Einzelbelastung jeder Seite des Rückens

Ausführung: Plazieren Sie eine Hand und ein Knie auf einer Bank. Der Oberkörper sollte nahezu in der Horizontalen sein. Um die Muskeln zu dehnen, lassen Sie das Gewicht in Armeslänge herabhängen. Ziehen Sie es aus einer vollständig gestreckten Armposition nach oben.

Arbeiten Sie mit dem Rücken und nicht mit den Armen. Senken sie das Gewicht wieder kontrolliert in die Ausgangsposition ab. Nach Beenden der Wiederholungen mit diesem Arm, machen Sie die Übung mit dem anderen Arm.



Rudern an der Zugmaschine

Ziel: Massezuwachs der Rückenmuskulatur und Entwicklung des unteren Latissimus

Ausführung: Fassen Sie die Griffe, und setzen Sie sich so, dass die Füße gegen die Querstange oder einen Holzblock gestemmt und die Knie leicht gebeugt sind. Strecken Sie die Arme aus, und beugen Sie sich etwas vor, so dass Sie fühlen, wie die Latissimusmuskeln gedehnt werden. Sie sollten weit genug vom Gewichtsstapel entfernt sitzen, damit Sie sich vorstrecken können, ohne dass das Gewicht den Boden berührt. Von dieser Ausgangsstellung ziehen Sie die griffe zum Körper heran, bis sie den bauch berühren; Sie sollten spüren, dass die Rückenmuskeln die Hauptarbeit leisten.

Beim Heranziehen der Griffe zum Körper sollte Ihr Rücken durchgedrückt, die Brust vorgestreckt sein; versuchen Sie , die Schulterblätter zur Berührung zu bringen. Wippen Sie nicht vor und zurück, damit die unteren Rückenmuskeln nicht eingesetzt werden. Wenn die Griffe den Bauch berühren, sollten Sie aufrecht sitzen, nicht nach hinten gelehnt. Ständig das Gewicht unter Kontrolle haltend, lassen Sie die Griffe wieder nach vorn kommen, so dass der Latissimus erneut gestreckt wird.



Kreuzheben

Ziel: Allgemeiner Kraft- und Massezuwachs

Ausführung: Gleiche Ausgangsposition wie beim Langhantelrudern. Der Rücken sollte auch möglichst gerade gehalten werden. Ziehen Sie das Gewicht nach oben, bis Sie in der aufrechten Position sind. Einen großen Teil des Kraftaufwands übernehmen die dabei die Beine.

Bei der Abwärtsbewegung das Gewicht soweit absenken, bis die Hantelscheiben einige Zentimeter über dem Boden sind. Das sorgt für eine permanente Spannung.



Hyperextensionen

Ziel: Entwicklung der Rückenstrecker

Ausführung: Legen Sie sich vornüber auf eine Hyperextensions-Bank, die Fersen hinten unter den Halterungen verankert. Verschränken Sie die Arme vor der Brust, oder legen Sie die Hände an den Nacken, und beugen Sie sich möglichst weit nach unten: Fühlen Sie, wie die unteren Rückenmuskeln gedehnt werden.

Kommen Sie aus dieser Stellung wieder hoch, bis der Rumpf knapp über der Horizontalen ist, aber nicht höher, weil sonst anstelle der Rückenstrecker die Hüftbeuger zum Einsatz kommen.



Einarmiges Rudern am Kabelzug

Ziel: Entwicklung des unteren Latissimus

Ausführung: Fassen Sie mit einer Hand den Griff eines Kabelzugs von unten. Wenn Sie die Übung im Stehen ausführen, nehmen Sie einen sicheren Stand ein, und zwar stellen Sie das dem beanspruchten Arm gegenüberliegende Bein vor, das andere nach hinten. Strecken Sie den Arm nach vorn aus, um die Hand nach innen gedreht, Daumen tiefer als kleiner Finger, um größtmögliche Dehnung zu erhalten. Ziehen Sie den Griff am Körper vorbei nach hinten, so weit es geht, und drehen Sie dabei die Hand nach außen, so daß der Daumen am Ende nach außen weist; fühlen Sie wie die Rückenmuskeln kontrahieren. Lassen Sie den Arm wieder zur Streckung kommen, und drehen Sie das Handgelenk in die Ausgangsstellung zurück.

Beenden Sie ihre Wiederholungen, und machen Sie die Übung dann mit dem anderen Arm. Der Schlüssel zum Erfolg ist bei einarmigen Rudern am Kabelzug größtmöglicher Bewegungsumfang. Bringen Sie den Ellbogen beim ziehen am Kabel möglichst weit zurück - das ist wesentlich weiter, als es beim normalen Rudern an der Zugmaschine möglich ist. Auch wenn Sie in die Ausgangsstellung zurückgehen und das Gegengewicht wieder herablassen, sollten Sie dafür sorgen, daß Arm und Latissimus möglichst weit gestreckt werden.



Latziehen mit engem oder mittelweitem Griff	
Ziel: Verbreiterung des unteren Latissimus	
Ausführung: Fassen Sie die Griffe oder eine Stange mit engem oder mittelweitem Griff, und ziehen Sie sie auf den oberen Brustbereich herab. Wippen Sie nicht zurück, sondern lassen Sie die Bewegung bewußt vom Latissimus ausführen.	Ziehen Sie die Schultern nach unten und hinten, und strecken Sie die Brust vor. Lassen Sie Griffe wieder hochkommen, bis die "Lats" ganz gedehnt sind.



Klimmzüge mit engem Griff	
Ziel: Verbreiterung des unteren Latissimus	
Ausführung: Fassen Sie die Klimmzugstange (oder einen Parallelgriff, wie man ihn in vielen Studios findet), die Hände von beiden Seiten an der Stange und dicht beieinander. Lassen Sie sich unter der Stange herabhängen. Ziehen Sie sich dann hoch, Kopf etwas zurückgeneigt, bis die Brust die Hände berührt.	Lassen Sie sich anschließend wieder langsam herab, um die "Lats" zu voller Länge zu dehnen. Bemühen Sie sich um größtmöglichen Bewegungsumfang.



3. Beine

Beinstrecken

Ziel: Definieren und Formen des vorderen Oberschenkels

Ausführung: Setzen Sie sich auf den Sitz einer Beinstreck-Maschine, und verankern Sie die Füße unter der gepolsterten Stange. Strecken Sie die Beine ganz aus, und achten Sie darauf, dass Sie fest auf dem Sitz bleiben. Strecken Sie die Beine möglichst weit vor, damit der Quadrizeps maximal kontrahiert, und lassen Sie das Gewicht dann wieder langsam herab, bis sich die Füße hinter den Knien befinden und die vorderen Oberschenkelmuskeln gut gedehnt sind.

Um sicherzustellen, dass Sie die Beine immer genügend strecken, bitten Sie Ihren Trainingspartner, eine Hand gerade so hoch über die Füße zu halten, daß die Fußspitzen bei vollständiger Beinstreckung dagegenstoßen.



Beinpressen

Ziel: Massezuwachs der Oberschenkel

Ausführung: Das Rückenpolster sollte soweit wie möglich nach unten gestellt werden. Die Beine gegen das Querstück stemmen. Plazieren Sie die Füße in Schulterbreite, die Zehen leicht nach außen gerichtet. Dann das Gewicht soweit wie möglich nach unten absenken.

Das Gewicht nach oben drücken, die Beine aber nicht vollständig in der obersten Position durchdrücken. Die Position der Füße kann verändert werden um die Muskulatur unterschiedlich zu beanspruchen.



Hackenschmidt-Kniebeugen

Ziel: Entwicklung der unteren Oberschenkelpartie

Je nach Bauart der Maschine bringen Sie entweder die Schultern unter die gepolsterten Stangen oder halten sich an den Griffen fest. Die Füße sollten geschlossen sein, Fußspitzen leicht nach außen gestellt. Drücken Sie mit den Beinen nach unten, und bringen Sie den Mechanismus hoch, bis die Beine ganz gestreckt sind. Dadurch bleiben die Beine ständig angespannt. beugen Sie die Knie, und gehen Sie völlig nach unten. Die Beine sollten am Ende einen viel spitzeren Winkel bilden als bei normalen Kniebeugen.

Kommen Sie bei allen Wiederholungen ganz herab, um den unteren Bereich der Bewegung voll zu nutzen. Bei einigen Ihrer letzten Wiederholungen gehen Sie normal herab, drücken sie jedoch beim Hochkommen den Rücken durch und bringen die Hüften vor, weg von der Maschine, ohne die Beine zu strecken. Das verstärkt die Teilung zwischen Beinbizeps und Quadrizeps, durch die die Oberschenkel bei einer seitlichen Brustpose so mächtig wirken.



Kniebeugen

Ziel: Masse- und Kraftzuwachs der Beine

Gehen Sie so unter die auf dem Ständer liegende Langhantel, daß die Stange hinter dem Nacken auf den Schultern aufliegt, fassen Sie die Stange, um sie im Gleichgewicht zu halten, heben Sie sie von der Ablage, indem Sie hochkommen, und machen Sie einen Schritt nach vorn. Sie können bei dieser Übung mit den Füßen flach auf dem Boden stehen oder für mehr Halt die Fersen etwas erhöht auf eine Unterlage stellen. Den Kopf zurück- genommen und den Rücken gerade haltend, beugen Sie die Knie und kommen etwas tiefer herab, bis die Oberschenkel in der Horizontalen sind. Von diesem Punkt drücken Sie sich in die Ausgangsstellung hoch. Es ist bei dieser Übung wichtig, dass Sie lernen, tiefer als bis in die Horizontale zu kommen.

Nur dann können Sie über den ganzen Bewegungsumfang Kraft erwerben. Wenn Sie am Anfang nicht weit genug herabkommen, können Sie sich später, wenn Sie mit schwererem Gewicht arbeiten, eine Verletzung zuziehen. Die Fußstellung bestimmt, welche Oberschenkelpartie bei Kniebeugen am stärksten beansprucht wird: Bei größerem Fußabstand werden die inneren Oberschenkel, bei enger Fußstellung mehr die äußeren Partien belastet, bei auswärts gestellten Fußspitzen wird die Innenseite der Oberschenkel stärker beansprucht, bei einwärts gestellten Zehen die Außenseite. In der normalen Stellung ist der Fußabstand gewöhnlich schulterweit, und die Zehen weisen leicht nach außen.



Beincurls stehend	
Ziel: Entwicklung des Beinbizeps	
Ausführung: Stellen Sie sich vor die Maschine, und bringen sie ein Bein unter den Hebelmechanismus. Halten Sie sich fest, damit Sie sicher stehen, und beugen Sie das Bein möglichst weit hoch. Lassen Sie das Gewicht dann wieder in die Ausgangstellung herab.	Machen Sie Ihren Satz mit dem einen Bein, und wiederholen Sie die Übung dann mit dem anderen. Achten Sie auf langsame und korrekte Bewegungsausführung.



Beincurls	
Ziel: Entwicklung des Beinbizeps	
Ausführung: Legen Sie sich bäuchlings auf die Liegefläche der Maschine. Die Maschine sollte über eine Liegefläche verfügen, die über eine Erhebung in der Hüfthöhe verfügt. Halten Sie sich mit den Händen an den Griffen fest.	Heben Sie die Beine so weit an, bis Sie fast das Gesäß erreichen. Jetzt sollte der Beinbizeps voll kontrahiert sein. Lassen Sie dann das Gewicht wieder langsam und kontrolliert in die Ausgangsstellung zurückkommen.



Ausfallschritte	
Ziel: Entwicklung des Oberschenkelvorderseite	
Ausführung: Stehen Sie aufrecht, Füße geschlossen, und halten Sie eine Langhantel auf den Schultern. Den Kopf hoch haltend, Rücken gerade und Brust vorgestreckt, setzen Sie ein Bein vor, beugen die Knie und bringen das hintere Bein fast bis zum Boden herab. Der Schritt nach vorn sollte so lang sein, daß das hintere Bein nahezu gestreckt ist.	Drücken Sie sich mit einer kraftvollen und entschlossenen Bewegung wieder hoch, bringen die Füße zusammen, und setzen sie dann den anderen Fuß vor, um die Bewegung zu wiederholen. Die können entweder alle Wiederholungen erst mit dem anderen Bein ausführen oder den ganzen Satz hindurch mit dem rechten und linken Bein abwechseln.



Frontale Kniebeugen	
Ziel: Trainieren der Oberschenkel	
Ausführung: Stellen Sie sich vor den Kniebeugenständer, bringen Sie die Arme unter der Stange hoch, kreuzen Sie mit hochgehaltenen Ellbogen die Arme, und fassen Sie die Stange, so daß Sie sie gut unter Kontrolle haben. Heben Sie das Gewicht dann von der Ablage ab. Gehen Sie etwas zurück, und stellen Sie die Füße auseinander, damit Sie sicher stehen (Eventuell die Fersen etwas erhöht auf eine Unterlage stellen).	Den Kopf hoch und den Rücken gerade haltend, gehen Sie in der Hocke herab, bis die Oberschenkel sich unterhalb der Horizontalen befinden. Drücken Sie sich dann wieder in die Ausgangsstellung hoch. Führen Sie diese Übung langsam und in korrekter Haltung aus, mit geradem Rücken. Wenn möglich, machen Sie alle Kniebeugen vor einem Spiegel, damit Sie sehen können, ob Sie den Rücken gerade halten.



4. Waden

Wadenheben stehend	
Ziel: Masseaufbau der Waden	
Ausführung: Stellen Sie die Höhe der Schulterstützen so ein, daß das Gewicht auch im unteren Totpunkt nicht aufliegt. Positionieren Sie Ihre Füße in einer ungefähr schulterbreiten Grätsche, und heben Sie ihre Fersen so weit an, wie Sie nur können. Danach lassen bis zur maximalen Wadendehnung herab.	Konzentrieren Sie die Belastung während der Übung auf die großen Zehen Ihres Fußes, und nicht auf die Kleinen. Das Gewicht sollte so gewählt sein, dass Sie die Mehrzahl der Wiederholungen im vollen Bewegungsumfang absolvieren können.



Wadenheben sitzend

Ziel: Entwicklung der unteren und äußeren Wadenpartien

Ausführung: Setzen Sie sich auf die Maschine, stellen Sie die Fußspitzen auf das untere Querstück, die Knie unter der Querstange verankert. Bringen Sie die Fersen langsam nach unten, so weit es geht, und drücken Sie dann mit den Zehen wieder hoch, bis die Waden voll kontrahiert sind.

Wippen Sie nicht vor und zurück, sondern bemühen Sie sich, die Waden in einer gleichmäßigen, rhythmischen Bewegung arbeiten zu lassen.



Wadenheben an der Beinpresse

Ziel: Entwicklung der Waden, besonders der unteren Partie

Ausführung: Nehmen Sie bei der Maschine eine Stellung wie beim Beinpressen ein, drücken aber nur mit den Fußspitzen gegen das Fußteil, so daß Sie die Fersen nicht abstützen. Strecken Sie die Beine, und pressen Sie das Gewicht hoch, bis die Knie fast durchgedrückt sind. Die Knie leicht gebeugt haltend, drücken Sie die Fersen weiter nach oben, lassen aber die Zehen in Richtung Körper herabkommen, bis Sie spüren, daß die Wadenmuskeln maximal gedehnt sind.

Wenn keine zusätzliche Dehnung möglich ist, drücken Sie das Gewicht mit den Zehen wieder so weit hoch, bis die Wadenmuskeln voll kontrahiert sind. beim Wadenheben an einer Maschine können sie nicht abfälschen. In Rückenlage gegen das Gewicht drückend, können Sie die Waden vollkommen isolieren und wirklich intensiv trainieren.



Wadenheben auf einem Bein

Ziel: Trainieren der Wadenmuskeln eines jeden Beins für sich

Ausführung: Stellen Sie sich mit einem Bein auf einem block auf die Zehen, halten Sie das andere Bein nach hinten gebeugt in der Luft. Bringen Sie die Ferse herab, so weit es geht, und kommen Sie dann wieder auf die Zehenspitzen hoch. Beenden Sie Ihren Satz, und machen Sie anschließend die Übung mit dem anderen Bein.

Sollte eine Ihrer Waden kleiner oder schwächer sein als die andere, führen Sie für diese ein paar Sätze mehr aus, um die nötige Symmetrie zu erlangen. Einbeiniges Wadenheben ist auch an einer Beinpresse möglich.



5. Schultern

Kurzhanteldrücken

Ziel: Trainieren der vorderen Deltamuskeln

Ausführung: Die Lehne der Bank etwas steiler als 90 Grad einstellen. In der Ausgangsposition die Kurzhanteln in Schulterhöhe halten, die Handflächen nach vorn richten. Die Gewichte in einen Bogen nach oben und innen drücken.

Die Arme in der obersten Position nicht durchdrücken. Im Gegensatz zur Langhantel können die Kurzhanteln weiter nach oben und unten geführt werden.



Nackendrücken

Ziel: Trainieren der vorderen und seitlichen Deltamuskeln

Ausführung: Die Übung sollte im Sitzen kann aber auch im Stehen ausgeführt werden. Langhantel von der Hantelablage nehmen und hinter den Nacken bringen. Hantel senkrecht nach oben drücken und wieder herablassen.

Beachten: Hantel unter Kontrolle halten und Ellbogen während der ganzen Bewegung möglichst weit Zurück nehmen.



Langhanteldrücken

Ziel: Trainieren der vorderen Deltamuskeln

Ausführung: Fassen Sie im Sitzen oder Stehen eine Langhantel mit etwa schulterbreiten Obergriff und halten Sie sie in Schulterhöhe, so daß sie auf den Handtellern ruht, den Ellbogen angezogen unter der Stange. Aus der Höhe des Schlüsselbeins drücken Sie das Gewicht senkrecht hoch, bis die Arme gestreckt sind.

Achten Sie darauf, dass die Hantel im Gleichgewicht bleibt und dass Sie sie stets unter Kontrolle haben. Bringen Sie das Gewicht dann wieder in die Ausgangsstellung herab.

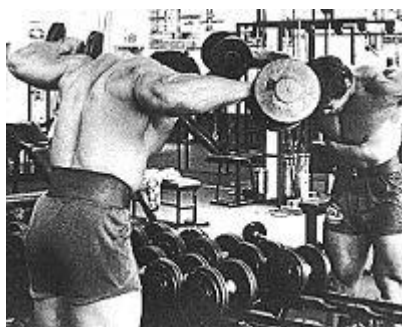


Seitheben im Stehen

Ziel: Entwicklung der seitlichen Deltamuskeln

Ausführung: Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand, beugen Sie sich leicht vor, und bringen Sie die Gewichte in Armeslänge vor dem Körper zusammen. Beginnen Sie jede Wiederholung aus dem Stillstand, damit die Gewichte nicht mit Schwung hochgebracht werden. Heben Sie die Gewichte seitlich hoch und drehen Sie dabei die Hangelenke ein wenig, um die Hantel hinten anzuheben.

Heben Sie die Gewichte bis knapp über Schulterhöhe und führen Sie sie dann langsam wieder herab; setzen Sie dem Zug nach unten ständig Widerstand entgegen. Die Variante kann natürlich auch im Sitzen ausgeführt werden, wenn man zum Abfälschen neigt.



Seitheben am Kabelzug stehend

Ziel: Einzelbelastung des seitlichen Deltamuskels

Ausführung: Fassen Sie den Griff und stehen Sie aufrecht, den Arm schräg nach unten vor dem Körper, die freie Hand an der Hüfte. Ziehen Sie das Kabel mit einer gleichmäßigen Bewegung nach außen hoch, bis sich die Hand knapp über Schulterhöhe befindet.

Machen Sie ihre Wiederholungen mit der einen Hand und dann die entsprechende Zahl mit der anderen Hand. Unterstützen Sie das Heben nicht durch Hochkommen mit dem Körper.



Kurzhantel-Frontheben

Ziel: Entwicklung der vorderen Deltamuskeln

Ausführung: Aufrecht stehen und in jede Hand eine Kurzhantel nehmen. Die Hanteln kurz vor den Oberschenkel halten. Eines der Gewichte in weitem Bogen bis über Kopfhöhe heben. Führen Sie das Gewicht kontrolliert wieder herab und heben Sie gleichzeitig das andere, so dass beide Arme in Bewegung sind und die Kurzhanteln sich vor ihrem Gesicht aneinander vorbeibewegen.

Zur direkten Belastung des vorderen Deltamuskels müssen die Kurzhanteln direkt vor dem Gesicht bewegt werden, nicht seitlich daran vorbei.



Seitheben einarmig am Kabelzug im Sitzen

Ziel: Entwicklung des hinteren Deltamuskels

Ausführung: Setzen Sie sich auf einen Hocken oder eine niedrige Bank, fassen Sie den Griff eines Kabelzugs von unten, und halten Sie den Arm gestreckt quer vor dem Körper. Ohne den Oberkörper zu bewegen, ziehen Sie den Arm schräg nach oben, bis er etwa in Schulterhöhe seitlich ausgestreckt ist.

Am oberen Punkt der Bewegung spannen Sie den hinteren Deltamuskel an, damit er maximal kontrahiert. Beenden Sie Ihre Wiederholungen, und machen Sie die Übung dann mit dem anderen Arm.

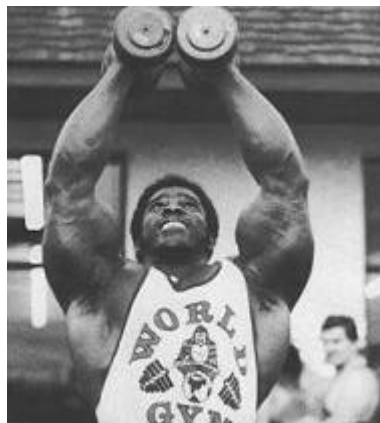


Kurzhantel-Seitheben mit Kehrgriff

Ziel: Entwicklung des vorderen Deltamuskels

Ausführung: Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand und strecken Sie die Arme seitlich aus, Handteller nach oben. Heben Sie die Arme langsam und führen Sie über dem Kopf zusammen.

Die Arme brauchen oben nicht ganz gestreckt zu sein. Halten Sie den Körper die ganze Zeit ruhig. Bringen Sie die Kurzhanteln langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.



Arnold-Pressen

Ziel: Entwicklung der vorderen Deltamuskeln

Ausführung: Stehen Sie aufrecht, die Ellbogen seitlich am Körper, fassen Sie zwei Kurzhanteln und heben Sie sie auf Schulterhöhe, so daß die Handteller zum Körper weisen. Drücken Sie die Gewichte in einer gleichmäßigen Bewegung über den Kopf - nicht ganz bis zur Streckung der Arme - und drehen Sie dabei die Hände, so daß die Daumen nach innen kommen und die Handteller am oberen Punkt der Bewegung nach vorn weisen. Verharren Sie hier einen Augenblick und führen Sie die Gewichte dann mit umgekehrter Handdrehung herab, so daß die Hände wieder in die Ausgangsstellung kommen.

Lassen Sie sich beim Hochdrücken des Gewichts nicht dazu verleiten, mit dem Oberkörper zu wippen und abzufälschen. Sie müssen diese Bewegung sehr exakt ausführen und die Kurzhanteln jederzeit voll unter Kontrolle haben. Da die Arme beim hochdrücken nicht ganz gestreckt werden, bleiben die Deltamuskeln die ganze Zeit über unter Belastung. Diese Übung ist halb Seitheben, halb Kurzhanteldrücken und trainiert den vorderen wie auch den seitlichen Kopf des Deltoideus.



Seitheben liegend

Ziel: Einzelbeanspruchung jedes hinteren Deltamuskels

Ausführung: Am besten legen Sie sich auf ein schräg gestelltes Bauchmuskelbrett. Sie können die Übung auch ohne Brett machen, doch ist der Bewegungsumfang dann eingeschränkt. legen Sie sich auf die Seite, Kopf angehoben. Eine Kurzhantel in einer Hand haltend, bringen Sie diese fast bis zum Boden herab. Dann heben Sie sie hoch bis über den Kopf.

Vergessen Sie nicht, die Hand beim Heben etwas zu drehen, Daumen nach unten, damit der hintere Deltamuskel stärker kontrahiert. nach Beendigung Ihrer Wiederholungen mit dem einen Arm legen Sie sich auf die andere Seite und machen eine entsprechende Anzahl mit dem anderen Arm.



Seitheben mit Kabelzug in Vorbeuge

Ziel: Trainieren der hinteren Deltamuskeln

Ausführung: Unter Verwendung zweier Kabelzüge von unten fassen Sie mit jeder Hand einen Griff und halten die Arme gekreuzt vor dem Körper (die linke Hand hält das rechte Kabel, die rechte Hand das linke.) beugen Sie sich mit gestreckten Rumpf ungefähr in die Horizontale vor.

Ziehen Sie die Griffe gleichmäßig am Körper vorbei nach außen, bis die Arme gestreckt sind, und drehen Sie dabei die Handgelenke etwas (Daumen nach unten), als würden Sie Wasser aus einer Kanne gießen. Strecken Sie die Arme möglichst weit aus und lassen Sie sie dann langsam wieder über Kreuz kommen, so weit es geht.



Maschinendrücken

Ziel: Trainieren der Schultern

Ausführung: Fassen Sie die Stange oder die Griffe in Schulterhöhe, drücken Sie sie hoch, bis die Arme gestreckt sind, und kommen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück, bemühen Sie sich um größtmöglichen Bewegungsumfang.

Sie können an Maschinen auch Frontaldrücken und Nackendrücken machen; beide Übungen trainieren die vorderen Deltamuskeln.



6. Trapezius

Schulterheben mit Kurzhanteln

Ziel: Entwicklung der Trapezmuskeln

Ausführung: Stehen Sie aufrecht, die Arme seitlich am Körper, in jeder Hand eine Kurzhantel. Ziehen Sie die Schultern möglichst weit hoch, als wollten Sie sie an die Ohren bringen.

Verharren Sie oben einen Moment, und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Bemühen Sie sich, nur die Schultern zu bewegen, sonst nichts.



Schulterheben mit der Langhantel

Ziel: Entwicklung der Trapezmuskeln

Ausführung: Stehen Sie aufrecht, fassen Sie eine Langhantel mit Obergriff und lassen Sie sie in Armeslänge herabhängen. Ziehen Sie die Schultern möglichst weit hoch, als wollten Sie sie an die Ohren bringen. Halten Sie die obere Stellung einen Moment, und bringen Sie die Schultern dann wieder in die Ausgangsstellung

Anstatt mit einer Langhantel, können Sie die Übung auch ausführen indem Sie sich an den Griffen einer Universal-Drückerbank festhalten.



Rudern aufrecht

Ziel: Entwicklung des Trapezius und der vorderen Deltamuskeln

Ausführung: Fassen Sie eine Langhantel mit Obergriff, die Hände ein paar Zentimeter auseinander. Stehen Sie aufrecht, und lassen Sie die Hantel in Armeslänge vor sich herabhängen. Heben Sie sie dicht am Körper vertikal hoch, bis die Stange fast das Kinn berührt. Halten Sie Rücken während der ganzen Bewegung gerade und fühlen Sie, wie die Trapezmuskeln kontrahieren. Der ganze Schultergürtel sollte sich heben, wenn Sie das Gewicht hochbringen. Von oben lassen Sie die Hantel kontrolliert wieder in die Ausgangsstellung herab.

Diese Übung sollten sie sehr korrekt ausführen, also ohne abzufälschen oder das Gewicht mit Schwung hochzubringen, halten Sie den Rücken gerade und fühlen Sie bewußt, wie die Trapezmuskeln arbeiten, ebenso die Bizepse und die vorderen Deltamuskeln. (Sie können anstelle der Langhantel auch eine kurze Stange mit Kabel verwenden und als Variante Rudern aufrecht am Kabelzug. Der konstante Widerstand des Kabels erleichtert die korrekte Bewegungsausführung.)



7. Biceps

Langhantel-Curls

Ziel: Vergrößerung des ganzen Bizeps

Ausführung: Stehen sie aufrecht mit einigen Zentimetern Fußabstand, und halten Sie die Stange im Untergriff, die Hände etwa schulterweit auseinander. Lassen Sie die Hantel in Armeslänge vor sich herabhängen. Bringen Sie die Hantel durch Beugen der Unterarme in weitem Bogen hoch, so weit es geht, die Ellbogen unbewegt dicht am Körper. Erleichtern Sie sich das Heben nicht, indem Sie die Hantel gerade hochbringen, sondern achten Sie darauf, daß der Bogen weit und lang wird. Spannen Sie den Bizeps oben stark an.

Führen Sie das Gewicht dann im gleichen Bogen wieder herab, und setzen Sie der Abwärtsbewegung Widerstand entgegen, bis die Arme erneut ganz gestreckt sind. Eine geringfügige Körperbewegung ist bei dieser Übung akzeptabel, sollte sich aber auf ein Minimum beschränken, wenn nicht absichtlich abgefälschte Curls ausgeführt werden. Vorbeugen und Zurücklehnen schränken den Bewegungsumfang ein.



Scott-Curls

Ziel: Entwicklung des unteren Bereichs des Bizeps

Ausführung: Scott-Curls erlauben eine noch exaktere Bewegungsausführung als normale Langhantelcurls. Lehnen Sie sich mit der Brust gegen das Pult, und stützen Sie die gestreckten Arme vorne auf. In dieser Schrägstellung der Arme wird der untere Teil des Muskels stärker belastet. Fassen Sie eine Langhantel mit Untergriff. Ohne den Oberkörper zu bewegen, bringen Sie die Hantel durch Beugen der Arme ganz hoch und lassen sie dann wieder bis zur vollen Streckung der Arme herab, wobei Sie den Zug des Gewichts, bis nach unten Widerstand entgegensetzen.

Sie können für diese Bewegung eine SZ-Curlstange verwenden oder an der Scott-Bank auch einarmige Kurzhantelcurls machen. Lehnen Sie sich beim Heben der Hantel nicht zurück, und spannen Sie bewußt den Muskel im oberen Bereich der Bewegung, in dem die Bizepsmuskeln nur wenig belastet werden, besonders stark an.



Kurzhantel-Curls im Sitzen

Ziel: Entwicklung des Bizeps im Hinblick auf Masse, Form und Definition

Ausführung: Setzen Sie sich auf das Ende einer Flachbank oder auf den Sitz einer Schrägbank mit aufrecht gestellter Lehne, und halten Sie in jeder Hand eine Kurzhantel, die seitlich herabhängend, die Handteller dem Körper zugewandt. Die Ellbogen als feste Drehpunkte benutzend, bringen Sie die Gewichte nach vorne hoch und drehen beim Heben die Handteller nach vorne, so dass die Daumen nach außen kommen und die Handteller nach oben bzw. am Ende der Bewegung zum Körper weisen. Heben Sie die Gewichte möglichst weit hoch, und spannen Sie den Bizeps zusätzlich an, damit er voll kontrahiert.

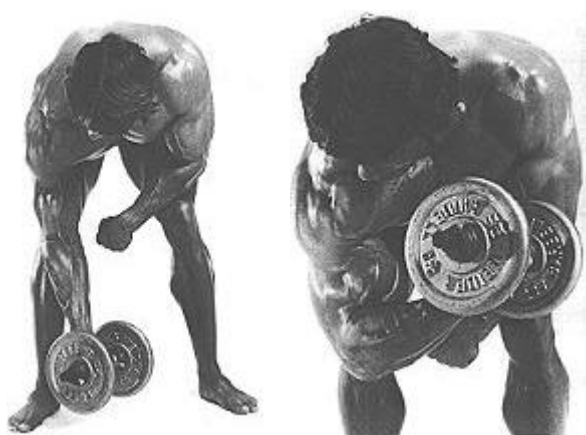
Lassen Sie die Kurzhanteln anschließend langsam und kontrolliert im gleichen Bogen herab, bis Arme und Bizeps bestmöglich gedehnt sind. Das Drehen der Handgelenke beim Heben und Senken der Kurzhanteln kontrahiert den Bizeps stärker, es entwickelt zudem den inneren Bizeps und verbessert die Teilung zwischen Bizeps und Trizeps. Sie können diese Übung auch im Stehen ausführen und bewältigen dann etwas mehr Gewicht, aber die Bewegung wird nicht so einwandfrei wie im Sitzen.



Hammercurls	
Ziel: Bizepshöhe	
Ausführung: genauso wie normale Kurzhantelcurls. Einziger Unterschied: Die Handteller weisen von Anfang an und die ganze Bewegung hindurch nach innen.	In dieser Haltung werden neben dem Bizeps auch die Unterarme trainiert.



Konzentrationscurls	
Ziel: Maximale Höhe im Bizeps	
Auführung: Beugen Sie sich aus dem Stand heraus etwas vor, und nehmen Sie in eine Hand eine Kurzhantel. Stützen Sie sich mit dem freien Arm auf Ihr Knie oder einen anderen festen Gegenstand, damit Sie das Gleichgewicht nicht verlieren. Bringen Sie das Gewicht durch Beugen des Arms zum Deltoideus hoch, ohne den Oberarm oder den Ellbogen zu bewegen, und achten Sie darauf, dass Sie den Ellbogen nicht gegen den Oberschenkel lehnen. Drehen Sie beim Heben das Handgelenk, so dass der kleine Finger am Ende höher ist als der Daumen.	Spannen Sie den Muskel am oberen Punkt des Curls voll an, lassen Sie das Gewicht dann wieder kontrolliert, stets Widerstand leistend, herab bis zur vollen Streckung des Arms. Am oberen Punkt des Curls ist der Bizeps maximal angespannt, um das Gewicht zu halten. Heben Sie das Gewicht nicht zur Brust hoch - es muß zur Schulter geführt werden, damit der hohe äußere Bizepskopf beansprucht wird.



Kurzhantelcurls im Liegen

Ziel: Aufbau des ganzen Bizeps

Auführung: Suchen Sie sich eine Trainingsbank, und stellen Sie sie, wenn nötig, auf Blöcke, damit Sie höher über dem Boden steht. Legen Sie sich rückwärts auf die Bank in jeder Hand eine Kurzhantel, die Knie gebeugt und die Füße flach auf dem Boden. Lassen Sie die Kurzhantel herabhängen, und drehen Sie die Handteller nach vorn.

Halten Sie die Ellbogen ruhig, und bringen Sie die Gewichte durch Beugen des Arms in Richtung Schulter hoch, führen Sie die Bewegung sehr exakt aus. Lassen Sie die Kurzhantel dann wieder kontrolliert zum Boden herab, wobei Sie den Zug des Gewichts ständig Widerstand leisten.



Kabelcurls an der Scott-Bank

Ziel: Entwicklung und Formung des Bizeps

Ausführung: Setzen Sie sich an eine Scott-Bank und setzen Sie sich und legen die Arme über das Pult, damit Sie Halt haben während Sie das Gewicht durch beugen der Arme hochbringen und langsam wieder herablassen.

Sie sollten darauf achten, dem Zug bis zum untersten Punkt Widerstand entgegenzusetzen.



Abgefälschte Curls

Ziel: Starker Masse- und Kraftzuwachs im Bizeps

Ausführung: Nehmen Sie die gleiche Haltung ein wie bei Langhantelcurls, doch legen Sie so viel gewicht auf, daß es schwierig wird, mehr als ein paar Wiederholungen korrekt auszuführen. Danach bringen Sie das Gewicht dann mit Schwung hoch, indem Sie zur Unterstützung der Arme den Rücken und die Schultern einsetzen. Der Trick besteht darin, den Bizeps möglichst hart arbeiten zu lassen und nur gerade so viel abzufälschen, daß der Satz fortgesetzt werden kann.

Ich kombiniere gern normale Langhantelcurls mit abgefälschten Curls und zwar mache ich zuerst einen normalen Satz Curls, und wenn die Arme für weitere korrekt ausgeführte Wiederholungen zu müde sind, lege ich mehr Gewicht auf und mache ein paar abgefälschte Curls, um den Bizeps wirklich zu fordern.



Abwechselnde Kurzhantelcurls

Ziel: Getrennte Beanspruchung des rechten und linken Bizeps

Ausführung: Stehen Sie aufrecht, in jeder Hand eine Kurzhantel in Armlänge herabhängend. Bringen Sie ein Gewicht nach vorne hoch, ohne den Ellbogen von der Taille zu bewegen; drehen Sie beim Hochkommen das Handgelenk leicht, Daumen nach außen, kleiner Finger nach oben, damit der Bizeps maximal kontrahiert. Heben Sie das Gewicht möglichst weit hoch, und führen Sie es dann wieder herab.

Mit Beginn der Abwärtsbewegung bringen Sie das andere Gewicht hoch, so daß beide Kurzhanteln in Bewegung sind, und drehen bei der Aufwärtsbewegung das Handgelenk. Setzen Sie diese abwechselnden Curls fort, bis Sie mit beiden Armen die erforderlichen Wiederholungen gemacht haben. Achten Sie für größtmöglichen Bewegungsumfang auf maximale Streckung und Beugung des Arms.



Kurzhantelcurls auf der Schrägbank

Ziel: Dehnung des Bizeps und umfassende Bizepsentwicklung

Ausführung: Lehnen Sie sich auf einer Schrägbank zurück, und halten Sie eine Kurzhantel jeder Hand. Die Ellbogen während der ganzen Bewegung relativ weit vorn haltend, bringen Sie die Gewichte nach vorne hoch bis auf Schulterhöhe. Lassen Sie die Gewichte dann vollkommen kontrolliert wieder herab, und pausieren Sie am untersten Punkt, um zu verhindern, daß Sie die Gewichte bei der nächsten Wiederholung mit Schwung hochbringen.

Ich erhalte bei dieser Übung die besten Ergebnisse, wenn ich die Handgelenke während des Bewegungsablaufs nach innen und nach außen drehe- ich halte die Handgelenke am unteren Punkt so, daß die Handteller einander zugewandt sind, und drehe die Gewichte dann beim Heben auswärts, so daß die Handteller einander erst nach oben kommen und danach nach außen weisen, bis der kleine Finger am obersten Punkt höher ist als der Daumen.



8. Trizeps

Trizepsdrücken

Ziel: Beanspruchen des Trizeps über volle Bewegungsweite

Ausführung: Befestigen Sie an einem Kabelzug von oben eine kurze Querstange, stellen Sie sich nahe an die Stange, und fassen Sie mit Obergriff, die Hände etwa 25 cm auseinander. Ziehen Sie sie eng an den Körper, ohne sie zu bewegen. Halten Sie den Körper ruhig - und lehnen Sie sich nicht vor, um mit dem Körpergewicht nach unten zu pressen. Drücken Sie die Stange herab, bis die Arme durchgestreckt sind und Sie spüren, dass der Trizeps voll kontrahiert ist.

Lassen Sie die Stange dann wieder möglichst weit hochkommen, ohne die Ellbogen zu bewegen. Zur Abwechslung können Sie den Griff verändern, eine anders geformte Stange verwenden, den Abstand zwischen sich und der Stange variieren oder den Handabstand verändern; Sie können auch eine Dreiviertel-Bewegung ausführen, wobei Sie von ganz oben nur drei Viertel des Wegs herabkommen, um den unteren Trizeps gezielter zu beanspruchen.



Trizepsdrücken sitzend

Ziel: Entwicklung des inneren und hinteren Kopfs

Ausführung: Fassen Sie eine Langhantel mit Obergriff, die Hände eng beieinander. Setzen Sie sich auf eine Bank, und bringen Sie die Hantel mit gestreckten Armen über den Kopf. Ohne die Ellbogen zu bewegen, die dicht am Kopf bleiben, lassen Sie das Gewicht im Bogen hinter dem Kopf herab, bis der Trizeps maximal gedehnt ist. Nur die Unterarme sollten sich bei Übung bewegen.

Aus der unteren Stellung heben Sie das Gewicht allein mit dem Trizeps wieder bis zur Streckung der Arme über den Kopf. Drücken Sie die Arme durch, und spannen Sie den Trizeps an. Sie können diese Übung auch mit einer SZ-Curlstange oder auf einer Schrägbank ausführen.



Dips

Ziel: Massezuwachs im Trizeps

Ausführung: Fassen Sie die Parallelholme, und drücken Sie sich bis zur Streckung der Arme hoch. Bleiben Sie möglichst aufrecht, während Sie die Arme beugen und sich zwischen den herablassen - je mehr Sie sich zurücklehnen, desto mehr wird der Trizeps beansprucht, je weiter Sie sich vorbeugen, desto mehr werden die Brustmuskeln beansprucht. Vom unteren Punkt der Bewegung drücken Sie sich wieder hoch, bis die Arme durchgedrückt sind.

Spannen Sie den Trizeps dann noch zusätzlich an, um die Kontraktion zu verstärken. Erschweren können Sie die Übung dadurch, daß Sie sich ein Gewicht um die Taille hängen und nur etwa drei Viertel des Wegs hochkommen, anstatt sich bis zur Streckung der Arme hochzudrücken und den Trizeps oben zu entlasten.



Schädelzertrümmerer

Ziel: Trainieren des äußeren Trizeps

Ausführung: Legen Sie sich auf eine Bank, Kopf auf dem Bankende liegend, Knie gebeugt, Füße flach auf der Bank. Halten Sie zwei Kurzhanteln gerade hoch, Arme gestreckt, Handteller einander zugewandt. Ohne die Ellbogen zu bewegen, lassen Sie die Kurzhanteln zu beiden Seiten des Kopfes herab, bis der Trizeps völlig gedehnt ist und die Gewichte die Schultern berühren.

Drücken Sie die Gewichte wieder hoch, aber bringen Sie die Arme zur Streckung, bevor sie in der Vertikalen sind, und spannen Sie den Trizeps oben an.



Kurzhandelkickbacks

Ziel: Entwicklung des oberen Trizeps

Ausführung: Im Stehen, Knie gebeugt und einen Fuß vor den anderen gestellt, bringen Sie eine Hand aufs vordere Knie oder auf eine niedrige Bank, um sich abzustützen. In die andere Hand nehmen Sie eine Kurzhandel, beugen den Arm, bringen den Ellbogen dicht am Körper nach hinten bis etwa auf Schulterhöhe und lassen die Kurzhandel gerade herabhängen. Ohne den Ellbogen von der Stelle zu bewegen, drücken Sie das Gewicht nach hinten, bis der Unterarm etwa in der Horizontalen ist. Spannen Sie den Trizeps hier einen Moment zusätzlich an, und führen Sie die Handel dann langsam in die Ausgangsstellung zurück.

Für zusätzliche Trizepsentwicklung drehen Sie die Hand beim Heben des Gewichts etwas, Daumen nach oben, und beim Zurückkommen drehen Sie sie wieder in die andere Richtung. Beenden Sie Ihren Satz, und machen Sie die Bewegung anschließen mit dem anderen Arm. Achten Sie bei dieser Übung darauf, daß nur der Unterarm sich bewegt, nicht der Oberarm. Die Übung kann auch mit Kabelzug ausgeführt werden.



Einarmiges Trizepsdrücken am Kabelzug im Untergriff

Ziel: Entwicklung der Hufeisenform des Muskels

Ausführung: Fassen Sie den Griff eines Kabelzugs von oben im Untergriff, Handteller nach oben. Ohne den Ellbogen zu bewegen, ziehen Sie das Kabel nach unten, bis der Arm ganz gestreckt ist. Spannen Sie den Trizeps in dieser Stellung an, um die Kontraktion zu verstärken.

Mit dem Ellbogen noch immer an der gleichen Stelle, lassen Sie die Hand hochkommen, bis der Unterarm den Bizeps berührt und Sie spüren, daß der Trizeps ganz gestreckt ist. Beenden Sie ihre Wiederholungen, und machen die Übung dann mit dem anderen Arm.



Einarmiges Trizepsdrücken

Ziel: Trainieren des ganzen Trizeps und Teilung der drei Trizepsköpfe

Ausführung: Setzen Sie sich auf eine Bank, nehmen Sie eine Kurzhantel in eine Hand, und halten Sie sie mit gestrecktem Arm über dem Kopf. Ohne den Ellbogen zu bewegen, der dicht am Kopf bleibt, bringen Sie die Hand im Bogen hinter dem Kopf (nicht der Schulter) herab, so weit es geht. Fühlen Sie wie der Trizeps zu voller Länge gedehnt wird, und drücken Sie das Gewicht dann wieder in die Ausgangsstellung hoch.

Es ist äußerst wichtig, diese Übung so korrekt wie möglich auszuführen. Beenden Sie ihren Satz, und machen Sie die Bewegung dann mit dem anderen Arm. Wechseln Sie ohne Pause von Arm zum anderen.



Dips an der Bank	
Ziel: Massezuwachs im Trizeps, besonders im Ellbogen	
Ausführung: Stellen Sie eine Bank oder eine Querstange hinter ihren rücken, und halten Sie sich am Bankrand fest, die Hände etwa schulterbreit auseinander. Legen Sie die Fersen auf eine Stange oder eine Bank, am besten eine höhere als diejenige, auf der Sie sich abstützen. Beugen Sie die Arme, und lassen Sie sich möglichst weit zum Boden herab. Drücken Sie sich dann bis zur Streckung der Arme hoch, um den oberen Trizeps zu beanspruchen.	Zum Trainieren des unteren Trizeps drücken Sie sich ganz bis zur Streckung der Arme hoch. Wenn Ihnen ihr Körpergewicht nicht genügt, lassen Sie sich von Ihrem Trainingspartner eine Langhantel oder eine Olympic-Scheibe auf den Schoß legen.



9. Unterarme

Handgelenkcurls mit Langhantel	
Ziel: Entwicklung der Innenseite des Unterarms	
Ausführung: Halten Sie eine Langhantel im Untergriff, die Hände eng beieinander. Setzen Sie sich rittlings auf eine Bank, und legen Sie die Unterarme so auf die Bank, daß die Handgelenke und Hände über das Ende hinausragen, Ellbogen und Handgelenke im gleichen Abstand zueinander. Bringen Sie die Oberschenkel an die Ellbogen, um ihnen Halt zu geben. beugen Sie die Handgelenk, und lassen Sie das Gewicht in Richtung Boden herab. Wenn Sie den untersten Punkt erreicht haben, öffnen Sie vorsichtig die Finger ein wenig und lassen die Stange aus den Handtellern herausrollen.	Rollen Sie das Gewicht dann wieder in die Hände zurück, spannen die Unterarme an und heben das Gewicht möglichst weit hoch, ohne die Unterarme von der Bank abzuheben. Wie die Waden brauchen die Unterarme sehr viel Stimulation, um zu wachsen, und deshalb Sie sich bemühen, sie wirklich zum Brennen zu bringen.



Handgelenkcurls einarmig mit Kurzhantel

Ziel: Isolierung und Entwicklung der Unterarme

Ausführung: Nehmen Sie eine Kurzhantel in die Hand, und setzen Sie sich auf eine Bank. Neigen Sie sich vor, und legen Sie den Unterarm so auf den Oberschenkel, daß Handgelenk und Hantel nach vorn über das Knie hinausragen und Handteller sowie Innenseite des Unterarms nach oben weisen. beugen Sie sich vor, und fassen Sie mit der freien Hand den Ellbogen des arbeitenden Arms, um ihm Halt zu geben. Beugen Sie das Handgelenk, und lassen Sie das Gewicht möglichst weit herab; öffnen Sie die Finger etwas, um die Kurzhantel aus dem Handteller heraus nach unten rollen zu lassen.

Schließen Sie die Hand wieder, und bringen Sie das Gewicht durch Beugen des Handgelenks, nicht mit dem Bizeps, möglichst weit hoch. Beenden Sie Ihre Wiederholungen, und machen Sie die Übung dann mit dem anderen Handgelenk. Wenn Sie sich mit dem Oberkörper etwas zur Seite neigen, können Sie die Innenseite des Unterarms entwickeln.



Handgelenkcurls hinter dem Körper

Ziel: Entwicklung der Beugemuskeln des Unterarms

Ausführung: Stellen Sie sich mit dem Rücken vor eine Langhantelablage, und fassen Sie die Stange. Heben Sie die Hantel von der Ablage ab, und lassen Sie sie in Armeslänge hinter sich herabhängen, Hände etwa schulterweit auseinander und die Handteller nach hintenweisend. Ohne die Arme zu bewegen, öffnen Sie die Finger und lassen die Stange aus den Handflächen herausrollen.

Schließen Sie nun die Finger und rollen Sie die Stange wieder in die Hände zurück. Heben Sie die Hantel dann nach hinten möglichst weit hoch, und spannen Sie die Unterarme. Achten Sie darauf, daß sich bei dieser Übung nur die Handgelenke bewegen.



Langhantel-Handgelenkcurls mit Obergriff

Ziel: Entwicklung der Außenseite des Unterarms

Ausführung: Fassen Sie ein Langhantel mit Obergriff, Handabstand etwa 25 cm. legen Sie die Unterarme so auf die Oberschenkel, daß sie horizontal liegen und die Handgelenke frei beweglich und nicht aufgestützt sind.

Beugen Sie die Handgelenke nach vorn, und bringen Sie die Hantel möglichst weit herab. Dann beugen Sie sie wieder hoch und heben die Hantel möglichst weit an.



Langhantelcurls mit Obergriff

Ziel: Entwicklung des äußeren Bizepskopfes und der Streckmuskeln des Unterarms

Ausführung: Fassen Sie eine Langhantel mit Obergriff, Handabstand etwa schulterweit. Lassen Sie die Hantel in Armeslänge vor sich herabhängen. Die Ellbogen unbewegt neben dem Körper haltend, bringen Sie die Hantel durch Beugen des Arms hoch, leiten die Bewegung ab der mit einem Beugen des Handgelenks ein.

Heben Sie die Stange fast bis auf Kinnhöhe, spannen Sie oben die Bizepse möglichst stark an, und lassen Sie das Gewicht dann langsam wieder in die Ausgangsstellung herab.



Langhantelcurls mit Obergriff an der Scott-Bank

Ziel: Isolierung und Entwicklung der Streckmuskeln des Unterarms

Ausführung: Legen Sie die Arme über eine Scott-Bank. Fassen Sie eine Langhantel mit etwa schulterweiten Obergriff. Lassen Sie die Hantel bei gestreckten Armen herabhängen. Leiten Sie das Heben mit einem Beugen des Handgelenks ein, und bringen Sie die Stange möglichst weit hoch in Richtung Kinn.

Ihre Haltung an der Bank sollte so sein, daß die Unterarme am höchsten Punkt nicht ganz in der Vertikalen sind. Von oben lassen Sie das Gewicht langsam wieder in die Ausgangsstellung herab.

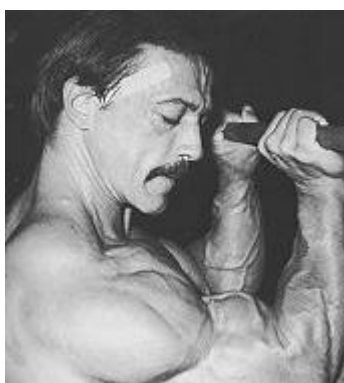


Curls mit Obergriff an einer Maschine

Ziel: Entwicklung der Streckmuskeln des Unterarms

Ausführung: Fassen Sie den Griff einer Curlmaschine mit Obergriff. Legen Sie die Ellbogen fest auf das Polster. Bei voller Streckung beginnend, bringen Sie den Griff in Richtung kopf hoch, so weit es geht.

Lassen Sie das Gewicht dann langsam und kontrolliert wieder herab, bis die Arme ganz gestreckt sind.

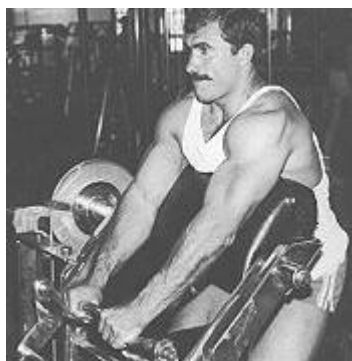


Einarmige Kabelcurls mit Obergriff

Ziel: Isolierung und Entwicklung der Streckmuskeln des Unterarms

Ausführung: Fassen Sie den Griff eines Kabelzugs von unten, Handteller nach unten weisend. Konzentrieren Sie sich darauf, den Ellbogen als festen Drehpunkt vollkommen ruhig zu, und beugen Sie den Arm, so daß der Handrücken zur Schulter hochkommt.

Vom höchsten Punkt lassen Sie die Hand wieder herab, wobei Sie der Bewegung bis nach unten Widerstand entgegensetzen. Beenden Sie Ihren Satz mit einem Arm, und machen Sie die Übung dann mit dem anderen.



Einarmige Kabelcurls mit Obergriff
Ziel: Isolierung und Entwicklung der Streckmuskeln de Unterarms
Ausführung: Fassen Sie den Griff eines Kabelzugs von unten. Handteller nach unten weisend. Konzentrieren Sie sich darauf, den Ellbogen als festen Drehpunkt vollkommen ruhig zu halten, und beugen Sie den Arm, so daß der Handrücken zur Schulter hochkommt.
Vom höchsten punkt lassen Sie die Hand wieder herab, wobei Sie der Bewegung bis nach unten Widerstand entgegensetzen. Beenden Sie Ihren Satz mit einem Arm, und machen Sie die Übung dann mit dem anderen.



Allgemeines zum Masseaufbau

Ein Entwurf für den Masseaufbau von Dorian Yates

1. Um eine Massegrundlage aufzubauen, sollten Sie sich anfänglich auf zusammengesetzte Bewegungen an mehreren Gelenken konzentrieren. Zahlreiche Muskelgruppen zusammen zu bearbeiten, ist für den Masseaufbau immer besser; der Körper arbeitet so effektiver. Je mehr Sie versuchen, einen Muskel zu isolieren, desto unnatürlicher wird die Bewegung. Solange Sie keine Masse entwickelt haben, mit der Sie arbeiten können, sind Bewegungen an einem Gelenk Zeitverschwendung.

2. Besonders zu Trainingsbeginn sind freie Gewichte besser für den Masseaufbau als Kabel- und andere Maschinen. Die Körperstruktur ist bei jedem anders, aber wenn Sie eine Maschine verwenden, müssen Sie deren Bahn folgen. Freie Gewichte folgen der natürlichen Mechanik Ihres Körpers.

3. Um in einem Körperteil Masse aufzubauen, sollten Sie ihn nicht häufiger als alle 6-7 Tage bearbeiten.

4. Sie müssen nicht mehr als zwei Übungen pro Körperteil ausführen, wenn Sie es richtig machen.

5. Für jede Übung mache ich zwei Aufwärmätze, gefolgt von einem Trainingssatz mit maximalen Gewicht. Das ist der Satz, der den Muskel überlädt; dieser eine wird produktiv sein. Die anderen sind nur dazu da, den Muskel für die Sicherheit aufzuwärmen.

6. Anfänger sollten sich an 2-3 Sätze pro Übung halten. Es ist nicht die Satzzahl, die wichtig ist, sondern die Intensität, die in die Bewegung einfließt.

7. Der beste Wiederholungsumfang für den Masseaufbau beträgt 5-8 für den Oberkörper und etwas mehr für die Beine. Manchmal mache ich bis zu 15 Wiederholungen, wenn ich einen Beinsatz ausführe, und sie scheinen darauf zu reagieren.

8. Ruhe ist ebenso wichtig wie das Training im Studio. Wenn Sie trainieren, zerstören Sie Ihren Körper eigentlich, erst im Anschluß, während der Erholungsphase, bauen Sie Muskeln auf.

9. Um den Masseaufbau zu optimieren, sollten Sie 5-6 kleine Mahlzeiten pro Tag konsumieren. Wenn es schwierig ist, so viele Mahlzeiten vorzubereiten, liefern Protein-Shakes eine bequeme Alternative. Essen Sie nicht alles, das in Sichtweite ist, oder Sie werden viel Körperfett anhäufen.

Monsterarme

15 Regeln für Monsterarme von Mike Matarazzo

1. Konzentrieren Sie sich

Kümmern Sie sich nur um den Körperteil, den Sie heute trainieren - und das bedeutet Arme. Sorgen Sie sich nicht um das morgige Training. Wenn Sie ein Gewicht in die Hand nehmen, fühlen Sie sich, als ob Ihr gesamter Körper nur aus Armen besteht. Stellen Sie sich die Arme als das Einzige, das sich bewegt, streckt, kontrahiert, geht, spricht, ißt und denkt, vor. Nichts in Ihrem Leben kann in dem Moment wichtiger sein als das Anspannen, Schleifen und Bearbeiten Ihrer Arme.

2. Voller Bewegungsradius bei jeder Wiederholung

Nach jahrelangem Training und Herumschlagen mit Viertelwiederholungen halben Wiederholungen u.s.w., wurde eine Sache klar. Das Ziel ist optimale Belastung und maximale Ermüdung des Muskels.

Die Trainings-Bibel

Das kann nur erreicht werden, indem das System von Hebeln, aus denen ein Körperteil besteht, in der Art genutzt wird, in der es funktionieren soll, nämlich durch all ihre Winkel und Streckungen. Also nutzen Sie bei jeder Bewegung immer- einen vollständigen Bewegungsumfang.

3. Intensivwiederholungen

Bevor Sie Intensivwiederholungen ausprobieren, brauchen Sie zwei Dinge: Erstens, etwas Masse in ihren Armen, und zweitens, einen guten Trainingspartner. Ohne sie können Sie leicht einen Bizeps reißen oder einen Ellbogen zerren. Wenn Sie ein paar Jahre Erfahrung, eine gute Menge Muskeln in Bizeps und Trizeps sowie die Fähigkeit, extrem schwere Gewichte über den vollständigen Bewegungsumfang hinweg zu kontrollieren, haben, dann sind Intensivwiederholungen die ultimative Strategie für Armwachstum.

4. Übertraining vermeiden

Ich sehe Kerle, die sich selbst töten. Sie pumpen und pumpen und pumpen. Bizeps und Trizeps sind sehr kleine Muskeln, die sehr schnell zum Siedepunkt gebracht werden können und sie zu zwingen, den Punkt zu überschreiten, bewirkt das Gegenteil des erwünschten Effekts. Ich empfehle, die Arme einmal pro Woche zu bearbeiten, das reicht. Wenn Sie ein erfahrener Bodybuilder sind, können Sie insgesamt je 15 Sätze für Trizeps machen, aber für die Arme müssen die Wiederholungen wirklich kontrolliert sein. Also halte ich meine im Bereich von 10-12 und mache jede, als ob es meine letzte wäre.

5. Lassen Sie sich von Komplimenten anderer nicht täuschen

Wenn andere im Studio Ihnen in bezug auf ihre Armausgewogenheit und Masse schmeicheln, nehmen Sie das nicht ernst. Das wird nur den Rückwärtsgang einlegen, indem Sie denken, daß sie nicht härter trainieren müssen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Es liegt an Ihnen, Ihr schärfster Kritiker zu sein und die Initiative zu übernehmen, um weiter zu gehen.

6. Halten Sie sich an Geduld und Beständigkeit

Denken Sie nie daran, wie stark und wie schnell Ihre Arme wachsen. Je mehr Sie sie beobachten, desto weniger scheinen sie zu wachsen. Wie lautet das alte Sprichwort? "Ein beobachteter Topf kocht nie". Seien Sie statt dessen realistisch und akzeptieren Sie die Tatsache, daß vielleicht **einige Jahre** keine Veränderungen bemerkt werden, weil Armwachstum in so kleinen Fortschritten auftritt. Das bedeutet jedoch nicht, daß sie nicht wachsen, wenn Sie Ihre Arme genau so trainieren, wie ich es in diesem Artikel empfehle. Denken Sie daran, ich habe 15 Jahre gebraucht, um meine bis zu diesem Punkt zu bringen, aber hat es mich gestört? Nein, weil ich trainiert habe, um meine Engagement zu testen und Grenzen zu überwinden. Indem ich Zeit und Wachstum ignoriert habe, war ich in der Lage, eines Tages mit der Überraschung aufzuwachen, daß ich 58 cm-Arme habe.

7. Jede Trainingseinheit sollte schmerzen

Es ist ein Fehler zu glauben, daß es einfach sein wird. Wird es nicht. Nutzen Sie gesunden Menschenverstand, aber bringen Sie sich bei jedem Satz bis an die Grenze, lassen sie jede Einheit schmerzen. Ich sollte ihnen nicht sagen müssen, daß der Schmerz in den Muskeln, nicht in den Gelenken, auftreten sollte. Gelenkschmerz deutet an, daß sie die Bewegung besser kontrollieren und den Muskel den ganzen Bewegungsumfang hindurch anspannen müssen. Sie können auch um Hilfe bitten, wenn Sie die letzten erzwungenen Wiederholungen herausquetschen.

8. Steigern Sie die Gewichte

Für anfängliche Masse in Ihren Bodybuilding-Anfangsjahren, trainieren Sie moderat. Nachdem Sie eine Grundlage der Armmasse angehäuft haben, steigern Sie Ihre Gewichte progressiv, um die Muskeldichte zu erhöhen.

9. Verwenden Sie angemessene Gewichte

Versuchen Sie nicht, Menschen zu beeindrucken, indem Sie lächerlich schwere Gewichte hieven, das wird Sie nur lächerlich aussehen lassen. Nichts erscheint dümmer und nichts wird Sie schneller verletzen, als ein Gewicht zu nutzen, das von ihren Bizeps oder Trizeps nicht 100%ig kontrolliert werden kann. Trainieren Sie klug.

10. Halten Sie die Armmuskeln locker

Dehnen Sie Ihre Bizeps und Trizeps vor jeder Trainingseinheit. Bringen Sie Blut in den Bereich, um im ganzen Arm eine gute Zirkulation zu liefern, bevor Sie Ihre erste ernste Wiederholung starten. Wenn es sich gut anfühlt, zwischen den Sätzen zu dehnen, machen Sie es. Kein Dehnen kann schaden; je mehr Blut Sie in Ihren Muskeln haben, desto mehr Nahrung haben sie für Wachstum.

11. Trainieren Sie Bizeps, Trizeps und Unterarme zusammen

Mehr gesunder Menschenverstand. Der Gedanke paßt folglich zur Nummer 10. Halten Sie Blut in einem Bereich. Füllen Sie den ganzen Arm mit Blut und behalten Sie diesen Zustand für die Dauer einer Trainingseinheit bei. Wenn Sie an dem Tag einen anderen Körperteil trainieren, werden Sie das Blut aus den Armen entfernen. Seit Jahren beobachte ich Kerle, die Rücken und Bizeps zusammen trainieren, dann Brust und Trizeps, und sie scheinen nie die optimale Armentwicklung zu erzielen. Glücklicherweise hat mir jemand vor 15 Jahren gesagt, meine Arme zusammen an einem Tag zu trainieren und ich bin seitdem dabei geblieben.

12. Machen Sie nach dem Armtraining einen Tag Pause

Kaum ein Training vergeht, bei dem die Arme nicht ebenfalls extrem belastet werden und da Bizeps und Trizeps relativ kleine Muskelgruppen sind, werden sie schnell ermüdet. Folglich brauchen sie eine vollständige Pause, um sich zu erholen. Idealerweise sollten wir in der Lage sein, unsere Arme abzuschrauben und sie für einen Tag in den Schrank zu schließen. Dann würden sie wirklich wachsen!

13. Werden Sie nicht deprimiert und machen sie keine dummen Sachen

Nicht jeder kann einen 58 cm-Arm haben und in Wirklichkeit tun das nur wenige. Sie müssen reif genug sein, um sich der Tatsache zu stellen, wenn Ihr Verlangen regiert, werden sie verzweifelte Maßnahmen erliegen und sich entweder verletzen oder in Depressionen versinken, oder beides. Noch schlimmer ist, Sie werden das Bodybuilding letztendlich hassen, weil die Realität nicht mit Ihren Träumen übereinstimmt. Statt dessen sollten Sie die lohnenswerteste Straße wählen, und das ist die harte. Trainieren Sie so eifrig wie können, um Ihr genetisches Potential zu erreichen, und wenn Sie es erreicht haben, seien Sie stolz, daß niemand so gut wie Sie **"Sie selbst"** sein kann.

14. Bringen Sie Phantasie ins Training

Während des Armtrainings sollten Sie Ihren Geist nutzen, um sich ihre Bizepssehnen als unzerreißbare Stahlseile, Ihre Bizepsmuskeln als Berggipfel und ihre Trizeps als dicke, gestreifte Rindfleischstücke vorzustellen. Das ist das, was ich tue. Sie müssen sich wirklich konzentrieren und ihre Geist-Muskel-Verbindung nutzen, aber, Mann, es funktioniert. Ich begann damit vor sieben Jahren und habe es seitdem für jedes Armtraining genutzt. Ich weiß, es hört sich dumm an, aber ich hätte meine 58-Arme ohne nicht erreicht.

15. Genießen Sie es

Die Arme sind das, was jeder sehen will, während Sie also trainieren, denken Sie daran, wieviel Vergnügen Sie den Menschen bereiten werden, indem Sie Ihre eigenen Bizeps in gekerbte Berggipfel aufbauen; ihre Trizeps in dicke, gestreifte Rindfleischstücke verwandeln, und Ihre Sehnen in unzerreißbare Stahlseile verändern. Leben Sie mit dem Gedanken und freuen Sie sich auf den Tag, an dem jemand an Sie herantritt und sagt, "Zeigen Sie eine Pose". Dann, bang! halten Sie Ihren Arm für eine Bizepspose hoch. massive, solide Arme sind zweifellos unglaublich beeindruckend. Holen Sie sich ein Paar.

Trainingspläne

Trainingsprogramm für Masseaufbau

Tag 1: Brust,
Schulter

Bankdrücken
1 x 12
1 x 10
1 x 8
1 x 6

Fliegende
1 x 12
1 x 10
1 x 8

Schulterdrücken
1 x 12
1 x 10
1 x 8
1 x 6

Seitheben
1 x 12
1 x 10
1 x 8

Tag 3: Beine, Waden

Kniebeugen
1 x 15
1 x 12
1 x 10
1 x 8
1 x 10

Beinpressen
1 x 12
1 x 10
1 x 8

Beincurls
1 x 15
1 x 12
1 x 8
1 x 10

Wadenheben stehend
1 x 20
1 x 15
1 x 12
1 x 10

Wadenheben sitzend
1 x 12
1 x 10
1 x 8

Tag 2: Rücken,
Trapezius

Latziehen
1 x 12
1 x 10
1 x 8
1 x 6

Rudern sitzend
1 x 12
1 x 10
1 x 8

Schulterheben
1 x 12
1 x 10

Tag 4: Bizeps,
Trizeps

Langhantelcurl
1 x 12
1 x 10
1 x 8
1 x 6

Konzentrationscurl
1 x 12
1 x 10
1 x 8

Trizepsdrücken
1 x 12
1 x 10

Die Trainings-Bibel

1 x 8
1 x 6
1 x 10

1 x 8
1 x 6

Dips

1 x 12
1 x 10
1 x 8

Trainingsprogramm für Kraftaufbau

Tag 1: Brust, Trizeps, Schultern, Rücken, Bizeps

Bankdrücken 1 x 12
1 x 6
1 x 4
1 x 2
1 x 1

Dips 3 x 8

Seitheben 3 x 8

Rudern sitzend 3 x 8

Langhantelcurl 3 x 8

Tag 2: Rücken, Beinbizeps, Schultern, Trizeps

Kreuzheben 1 x 12
1 x 6
1 x 4
1 x 2
1 x 1

Beincurl 3 x 8

Nackendrücken 1 x 12
1 x 6
1 x 4
1 x 2
1 x 1

Schulterheben 3 x 8

Trizepsdrücken 3 x 8

Tag 3: Beine, Brust, Trapez, Rücken, Bizeps

Kniebeuge 1 x 12
1 x 6
1 x 4
1 x 2
1 x 1

Schrägbankdrücken 3 x 8

Rudern aufrecht 3 x 8

Latziehen hinter Kopf 3 x 8

Kurzhantelcurl 3 x 8

Profi-Trainingspläne

Dorian Yates - Komplett-Training

ÜBUNG	SÄTZE	WH	ÜBUNG	SÄTZE	WH
1.Tag			4.Tag		
SCHULTER			BRUST		
Kurzhandel-Schulterdrücken	2	15,12	Schrägbankdrücken	3	12,10,8
	1	8-10		1	8
Seitheben	1	12	Bankdrücken	1	6-8
	1	8-10		1	10
TRAPEZIUS			Fliegende	1	10
Kurzhandel-Shrugs	1	12		1	8
	1	10-12	Fliegende am Kabelzug	1	10-12
TRIZEPS			BIZEPS		
Drücken am Seilzug	2	15, 12	Kurzhandelcurls an der Schrägbank	1	10
	1	8-10		1	6-8
French-Press mit SZ-Stange	1	12	SZ-Curls	1	6-10
	1	8-10		1	6-8
Einarmiges Strecken an der Nautilusmaschine	1	8-10	Curls an der Nautilusmaschine	1	6-8
BAUCH			ABS		
Sit-ups am kurzen Bauchbrett	1	20	Roman chair situps	1	20
Crunches	2	20	Regular crunches	2	20
Beinheben	2	20	Reverse crunches	2	20
2.Tag			5.Tag		
RÜCKEN			6.Tag		
Latziehen mit Untergriff	2	15,12	QUADRIZEPS		
	1	8-10	Beinstrecken	2	15, 12
Latziehen an der Nautilusmaschine	2	15,12		1	10, 12
	1	8-10	Beinpressen	2	12
Langhantelrudern in Vorbeuge	1	12		1	10-12
	1	8-10	Hackenschmidt	1	12
Einarmiges Rudern an der Hammermaschine	1	8-10	BEINCURLS		
Kabelrudern im Sitzen	1	8-10	Beincurls	1	8-10
Hyperextensionen	1	10-12		1	8-10
Kreuzheben	1	8	Kreuzheben	1	10
	1	8	Einbeinige Beincurls	1	8-10
HINTERE SCHULTER			WADEN		
Maschine	1	8-10	Wadenheben im Stehen	1	10-12
Seitheben Vorbeuge	1	10-12		1	10-12
3.Tag			Wadenheben im Sitzen	1	10-12
Pause			rot = Aufwärmatz		

Shawn Ray - Komplett-Training

ÜBUNG	SÄTZE WH	
1.Tag		
RÜCKEN		
Klimmzüge	4	8-12
Langhantelrudern	4	8-12
Kabelrudern im Sitzen	4	8-12
Latziehen(zur Brust)	4	8-12
SCHULTER		
Kurzhanteldrücken	4	8-12
Seitheben im Stehen	4	8-12
Seitheben in Vorbeuge	4	8-12
Rudern im Stehen	4	8-12
WADEN		
Wadenheben im Sitzen	5	12-15
Wadenheben im Stehen	5	12-15
2.Tag		
QUADRIZEPS		
Beinstrecken	4	8-12
Kniebeugen	4	8-12
Beinpressen	4	8-23
BEINBIZEPS		
Beincurls	4	8-12
Kreuzheben	4	8-12
BAUCH		
Sit-ups	3	30
Crunches	3	30
Beinheben	3	30

ÜBUNG	SÄTZE WH	
3.Tag		
BRUST		
Bankdrücken mit Kurzhanteln	4	8-12
Schrägbankdrücken	4	8-12
Fliegende an der Schrägbank	4	8-12
Dips mit Zusatzgewicht	4	8-12
BIZEPS		
Langhantelcurls	4	8-12
Kurzhantelcurls	4	8-12
Scottcurls	4	8-12
TRIZEPS		
Trizepsdrücken	4	8-12
SZ-French Press	4	8-12
Kickbacks	4	8-12
WADEN		
Wadenheben im Sitzen	5	12-15
Wadenheben im Sitzen	5	12-15
4.Tag		
Pause		
5.Tag wie 1.Tag - aber Bauch statt Waden		
6.Tag wie 2.Tag - aber Waden statt Bauch		
7.Tag wie 1.Tag - aber Bauch statt Waden		

Chris Cormier - Armtraining

ÜBUNG	SÄTZE	WH
TRIZEPS		
Trizepsdrücken am Kabel (mit V-Hantel)	7	25, 20, 15
Einarmiges Kurzhantelstrecken über dem Kopf	4	10
Trizepsstrecken am Seil über dem Kopf	4	12
BIZEPS		
Abwechselnde Kurzhantelcurls im Stehen	4	10
Scottcurls am Kabelturm	4	10
Einarmige Konzentrationscurls	3	12

Mike Matarazzo - Armtraining

ÜBUNG	SÄTZE	WH
TRIZEPS		
Trizepsdrücken am Seil	3	10-12
Trizepsdrücken mit gerader Hantel	3	10-12
Liegendes Trizepsstrecken mit gebogener Hantel	4	8-10
Einseitiges, reverses Trizepsstrecken am Kabel, quer vor dem Körper	3	10-12
Trizepsstrecken am Kabel, hinter dem Kopf	3	Muskelversagen
BIZEPS		
Beidseitige Kurzhantelcurls im Sitzen	4	8-10
Abwechselnde Kurzhantelcurls	4	10-12

Die Trainings-Bibel

Kabelcurls mit gerader Hantel	3	10-12
Einseitige Konzentrationscurls		
am Kabel	3	Muskelversagen

Günter Schlierkamp - Armtraining

ÜBUNG	SÄTZE	<WH< td>
TRIZEPS		
Trizepsdrücken am Seil	3	5-15
Sitzende French Press	3	5-15
Trizepsdrücken mit gerader Hantel	3	5-15
Einarmiges Kurzhantelstrecken	3	5-1
BIZEPS		
Scottcurls mit gebogener Hantel	3	5-15
Kurzhantelcurls	3	5-15
Kurzhantel-Scottcurls	3	5-15

Ron Coleman Armtraining

ÜBUNG	SÄTZE	<WH< td>
TRIZEPS		
Einarmiges Trizepsdrücken	3	15
Einarmiges Kurzhantelstrecken	3	12-15
Beidarmiges Trizepsdrücken	3	12-15
Beidarmiges Kurzhantelstrecken	3	10-12
BIZEPS		
Abwechselnde Kurzhantelcurls	4	15, 12, 10, 8
Einarmiges Scottcurls	3	12-15
Kurzhantel-Konzentrationscurls	3	12-15

Weitere Infos und Ernährungspläne finden Sie unter:

<http://www.anabolika.ch.vu>

(Auch Steroidverkauf)