

FLAVIO SIMONETTI

MUSKELAUFBAU
DAS EINFACHSTE TRAININGSBUCH DER WELT

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

riva

OHNE UMWEG ZUM ERFOLGREICHEN MUSKELAUFBAU

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

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

Ich fühlte mich gut und schlau, weil ich nach den Trainingsplänen der massiven Burschen trainierte. Diese Typen waren »laufende Kleiderschränke«. Unfassbar. Die meisten brachten bei meiner Größe das doppelte Gewicht auf die Waage, oder noch viel mehr! Was sollte jetzt noch schiefgehen in Sachen Muskelaufbau? Doch der Umfang der Trainingspläne war brutal. Nach 50 Sätzen Schultertraining bekam ich tagelang anhaltenden Muskelkater, konnte meine Arme kaum heben und quälte mich morgens voller Schmerzen aus dem Bett. Doch weil Muskelkater ja

angeblich wichtig für die Muskeln ist (Seite 65), schien ich auf dem richtigen Weg zu sein ... dachte ich. Mein Erscheinungsbild blieb jedoch trotz Dauermuskelkater und selbst nach monatelanger zielstrebigem Aufopferung unverändert. Die Waage war mein Feind, und langsam hasste ich all die Experten. War ich der Einzige, bei dem diese Pläne nichts bewirkten? Dennoch, obwohl ich über die Jahre hinweg optisch unverändert aussah, blieb ich am Eisen. Ich weiß nicht, was mich so dauerhaft motivierte, aber ich blieb einfach dran. Irgendetwas Grundlegendes musste ich falsch machen, und ich war mir sicher, diesen Fehler irgendwann zu finden. Doch wo lag der Fehler? Ich aß tellerweise Nudeln, trainierte fast täglich, und das mit superschweren Gewichten. Waren es meine »schlechten« Gene, die mir einen Strich durch die Rechnung machten?

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

Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie Muskeln wachsen – einfach und ohne großes Blabla. Um die Jahrtausendwende gab es kaum gutes Lesematerial zum Thema Muskelaufbau. Mittlerweile gibt es Infos zum Muskelaufbau im Internet wie Sand am Meer. Allein über das Bankdrücken gibt es so viele unterschiedliche Meinungen auf Youtube, dass es schwerfällt zu entscheiden, wie man denn nun eigentlich starten sollte. In diesem Buch wirst du einfache Prinzipien kennenlernen, die funktionieren und die dich dabei unterstützen werden, endlich sichtbare Muskeln aufzubauen. Doch eines vorweg: Dieses Buch ist nicht für Leute geeignet, die ständig nach Neuem Ausschau halten – wobei sicherlich selbst für sie die eine oder andere Neuigkeit zu finden ist. Dieses Buch ist für all diejenigen geschrieben, die keine Lust haben, sich Wochen und Monate durch Blogartikel, Youtube-Videos und sonstige Quellen zu klicken, und stattdessen nach kompaktem Infomaterial suchen. Dieses Buch ist eine einfache Anleitung zum erfolgreichen Muskelaufbau. Sie funktioniert. Du wirst erstaunt sein, wie sehr deine Muskeln plötzlich sichtbar werden. Mit einer Portion Geduld und Lernbereitschaft werden wir in den kommenden Monaten viel Spaß miteinander haben. Als Dankeschön für den Kauf dieses Buches bekommst du ein riesiges »Startschuss-Muskelaufbau-Paket« zum Runterladen auf www.Muskelaufbau-Garantiert.de. Los geht's!

Ich wünsche dir viel Spaß auf deiner Reise!

Dein Flavio



ALLES ÜBER MUSKELN

WIE MUSKELN AUFGEBAUT SIND

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

Muskelfasern

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

Es gibt unterschiedliche Parameter, die Einfluss auf den Muskelaufbau haben. Es ist wie bei einer Pizza: Sie schaut aus, als wäre sie einfach zubereitet, doch nur sehr wenige Pizzabäcker können eine richtig gute Pizza machen. Schließe mal kurz deine Augen und denke an den Moment, als

du deine beste Pizza gegessen hast. Der Teig war luftig und trotzdem knackig, die Tomatensoße schmeckte intensiv, die Kräuter waren gut abgestimmt, der Belag kam nicht aus der Dose, sondern war von sehr guter, frischer Qualität und das Ambiente des Restaurants war das Tüpfelchen auf dem i. Wenn du weißt, wie deine Muskelfasern beim Muskelaufbau wachsen, dann ist das wie das perfekte Pizzarezept. Du wirst nie



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

wieder eine labberige, trockene oder geschmacklose Pizza zubereiten. Die Wiederholungszahl der Übungen, die Intensität und die Satzdauer haben direkten Einfluss auf deine Muskelfasern und damit deinen Trainingserfolg. Denn es macht einen erheblichen Unterschied, ob du acht Wiederholungen oder 100 Wiederholungen nacheinander absolvierst. Es macht einen noch größeren Unterschied, wie schwer dir die Wiederholungen fallen und wie lange du für deren Ausführung benötigst. Doch dazu später mehr. Schauen wir uns nun die Muskelfasern genauer an.

Der dünne Bob und der schnelle Wladimir

Vereinfacht gesagt gibt es zwei unterschiedliche Arten von Muskelfasern. Die eine ist die Typ-1-Muskelfaser, nennen wir sie beispielhaft den »dünnen Bob«. Er ist drahtig, aber langsam. Wenn Bob rennt, bekommt er ein tiefrotes Gesicht. Trotzdem läuft er täglich einen Marathon, den er locker bewältigt. Er symbolisiert die langsam kontrahierenden roten Typ-1-Muskelfasern, die vor allem beim Joggen und im Ausdauersport jeder Art beansprucht werden. Diese Muskelfasern spürst du, wenn der Muskel zu brennen beginnt. Sie benötigen viel Sauerstoff, sind ausdauernd und verbessern die Durchblutung der Muskulatur. Der durch das Ausdauertraining zugeführte Sauerstoff sorgt dafür, dass die Muskeln optimal Energie bereitstellen können. Beim Krafttraining beanspruchst du die Typ-1-Muskelfasern ab circa 15 Wiederholungen. Bei erhöhter Wiederholungszahl spürst du auch den berühmten Pump, wenn das Blut in deine Muskeln fließt. Im Grunde genommen ist Bob jedoch stets in Aktion, zum Beispiel beim Stehen oder Gehen. Ältere Menschen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen neigen durch die nicht ausreichende Bewegung und daraus resultierendem mangelnden Training der Typ-1-Muskelfasern zu Muskelabbau. Die Folge sind dann Fehlhaltungen, schnelle Ermüdung, Beschwerden zum Beispiel beim Gehen und Schmerzen. Wer die roten Muskelfasern hingegen ausgiebig trainiert, wird sich stets fit und energiegeladen fühlen. Du spürst es beim Fahrradfahren, Fußballspielen oder Joggen.

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

schaffen, und das wiederum hilft deinen Muskeln langfristig beim Wachsen. Sprich, auch wenn Bob zu Beginn nicht ordentlich an Umfang zunimmt, solltest du ihn trotzdem in regelmäßigen Abständen in höheren Wiederholungsbereichen fordern.

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

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

Wenn du Muskeln willst, dann musst du beide Muskelfasertypen, also sowohl Bob als auch Wladimir, beanspruchen. Anfänger machen häufig den Fehler, dass sie sich nur mit Wladimir beschäftigen und Bob unterschätzen. Wenn du jedoch beide richtig auspowerst, wirst du langfristig die besten Erfolge einfahren und deine Muskeln werden sich sehen lassen.

Muskelgruppen

Grundsätzlich denkt man beim Kraftsport in Muskelgruppen. Das vereinfacht die Trainingsplanung. Diese Muskelgruppen beziehungsweise mit welchen Übungen sie am besten gefordert werden schauen wir uns nun genauer an. Doch eines vorweg: Die Einteilung der Übungen und die damit beanspruchten Muskeln in bestimmte Körperbereiche ist im Folgenden stark vereinfacht

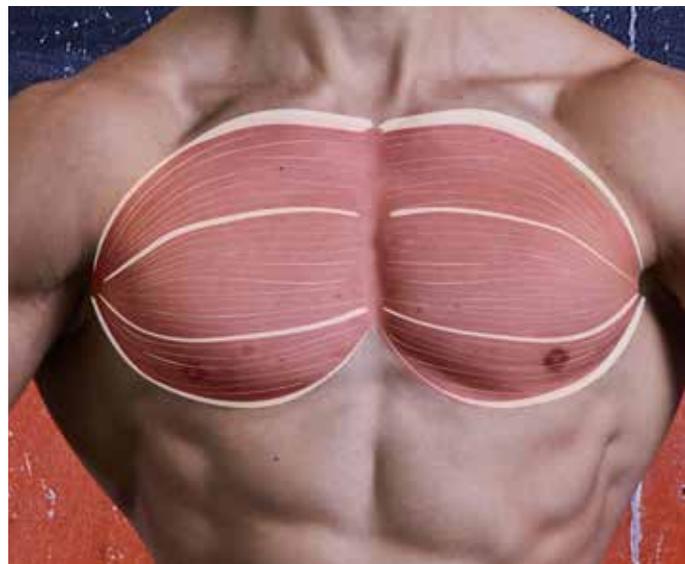
dargestellt. Tatsächlich sind bei jeder Übungsausführung immer deutlich mehr Muskeln beteiligt als beschrieben. Ein Beispiel wäre die Übung Bankdrücken, sie ist in diesem Buch dem Bereich Brust zugeordnet, da sie hauptsächlich die Brust fordert, tatsächlich trainiert man nebenbei aber auch den Trizeps und die vordere Schulter. Diese Vereinfachung und Fokussierung auf die wichtigsten Muskelgruppen erleichtern jedoch den Einstieg in das Thema.

Brust

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

Welche Bereiche der Brust kannst du trainieren?

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



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

Die Arme sind etwa
schulterbreit geöffnet.

Die Lang-
hantel berührt
die Brust in der
Endposition.

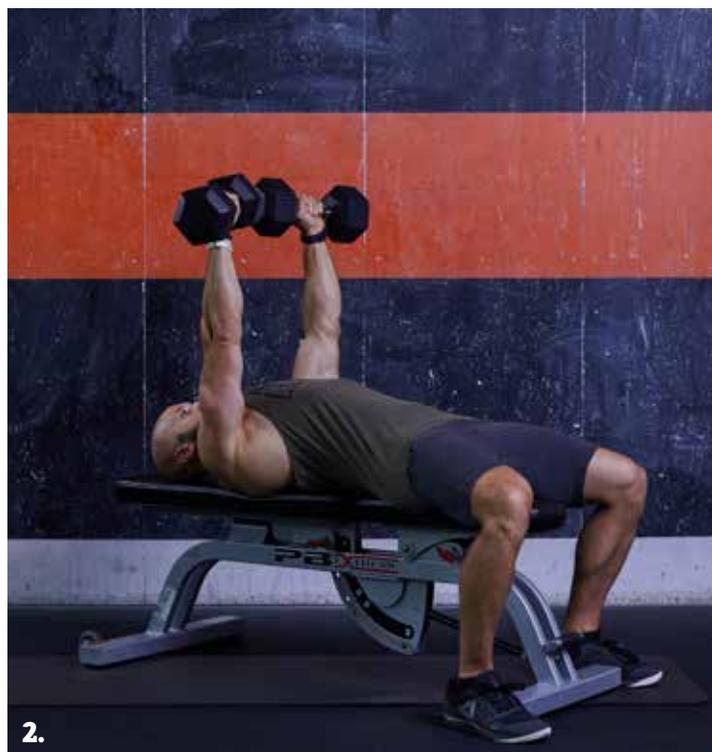
Die Handgelenke
sind gerade.

Die Ellbogen sind
im 45-Grad-
Winkel zum Ober-
körper positioniert.

Die Füße stehen
leicht hinter den
Knieen.

Im Rücken wird ein
leichtes Hohlkreuz
gehalten.

BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN



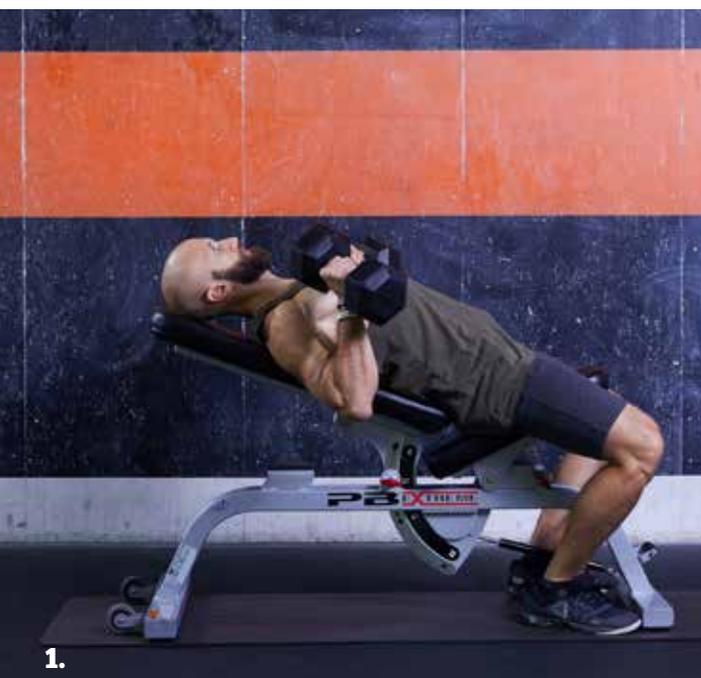
1. Nimm dir zwei Kurzhanteln und lege dich auf die Flachbank. Positioniere die Füße schulterbreit fest auf dem Boden, die Füße sind etwas hinter den Knien positioniert. Gehe anschließend leicht ins Hohlkreuz und ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Nun richte deine Oberarme im 45-Grad-Winkel zum Oberkörper aus.
2. Drücke beide Kurzhanteln gleichmäßig nach oben, bis die Arme fast durchgestreckt sind. Beim Hochdrücken atmest du langsam aus. Halte kurz die Spannung und lass das Gewicht kontrolliert anschließend wieder herab, bis sich die Kurzhanteln auf Brusthöhe befinden. Atme während des Herablassens langsam wieder ein. Führe die Übung so lange aus, bis du die gewünschte Wiederholungszahl erreicht hast.

SCHRÄGBANKDRÜCKEN MIT LANGHANTEL



1. Justiere die Lehne der Schrägbank im 45-Grad-Winkel. Positioniere die Füße schulterbreit fest auf dem Boden, gehe leicht ins Hohlkreuz und richte deine Oberarme im 45-Grad-Winkel zum Oberkörper aus. Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Greife die Langhantel weiter als schulterbreit, sodass deine Unterarme im rechten Winkel zu den Oberarmen stehen.
2. Atme zwei- bis dreimal tief ein und aus und drücke die Langhantel anschließend nach oben. Während der kompletten Übung bleibt dein Körper unter Spannung. Beim Hochdrücken atmest du langsam aus. Du hast die Endposition erreicht, wenn die Arme fast durchgestreckt sind. Halte die Position kurz. Atme ein, während du die Langhantel kontrolliert wieder herablässt, bis sie deine obere Brust berührt. Führe die Übung so lange aus, bis du die gewünschte Wiederholungszahl erreicht hast.

SCHRÄGBANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN



1. Justiere die Lehne der Schrägbank im 45-Grad-Winkel. Nimm dir zwei Kurzhanteln und setze dich auf die Bank. Die Füße stehen fest auf dem Boden und befinden sich etwas hinter den Knien, wodurch der Unterschenkel leicht nach hinten geneigt ist. Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Lege den Oberkörper auf der Hantelbank ab, während die Kurzhanteln gleichzeitig in die Startposition auf Brusthöhe gebracht werden. Gehe leicht ins Hohlkreuz. Die Oberarme befinden sich nun im 45-Grad-Winkel zum Oberkörper.
2. Drücke jetzt die Kurzhanteln nach oben. Dabei atmest du gleichmäßig aus. Sobald die Ellbogen fast gestreckt sind, hältst du kurz die Spannung, wobei die Kurzhantelköpfe zueinander zeigen. Lasse im Anschluss die Kurzhanteln wieder auf Brustwarzenhöhe zur Brust herab in die Ausgangsposition. Beim Herablassen atmest du ein. Führe die Übung so lange aus, bis du die gewünschte Wiederholungszahl erreicht hast.

INFO: Beim Schrägbankdrücken kannst du durch die Rücklage den oberen Brustbereich stärker beanspruchen.

NEGATIVES BANKDRÜCKEN MIT LANGHANTEL



1. Stelle die Bank so ein, dass dein Kopf unterhalb deines Herzens positioniert ist. Lege gegebenenfalls Hantelscheiben unter den vorderen Fuß der Hantelbank, um diese zu erhöhen. Achte jedoch darauf, dass sie sicher und stabil steht. Greife nun eine Langhantel mit weiter als schulterbreit geöffneten Händen und lege dich auf die Hantelbank. Gehe leicht ins Hohlkreuz und ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Richte deine Oberarme im 45-Grad-Winkel zum Oberkörper aus. Halte die Langhantel in der Ausgangsposition auf Brusthöhe.
2. Drücke die Langhantel jetzt langsam nach oben, bis die Arme fast durchgestreckt sind. Beim Hochdrücken atmest du gleichmäßig aus. Halte kurz die Spannung. Lasse dann die Kurzhanteln gleichmäßig wieder zur Brust auf Höhe der Brustwarzen herab und atme währenddessen langsam ein. Führe die Übung so lange aus, bis du die gewünschte Wiederholungszahl erreicht hast.

NEGATIVES BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN



1. Stelle die Bank so ein, dass dein Kopf unterhalb deines Herzens positioniert ist. Lege gegebenenfalls Hantelscheiben unter den vorderen Fuß der Hantelbank, um diese zu erhöhen. Achte jedoch darauf, dass sie sicher und stabil steht. Greife nun die Kurzhanteln und lege dich auf die Hantelbank. Gehe leicht ins Hohlkreuz und ziehe die Schulterblätter nach hinten unten Richtung Po. Richte deine Oberarme im 45-Grad-Winkel zum Oberkörper aus. Halte die Kurzhanteln in der Ausgangsposition auf Brusthöhe.
2. Drücke die Kurzhanteln jetzt langsam nach oben, bis die Arme fast durchgestreckt sind. Beim Hochdrücken atmest du gleichmäßig aus. Halte kurz die Spannung. Lasse dann die Kurzhanteln gleichmäßig wieder zur Brust auf Höhe der Brustwarzen herab und atme währenddessen langsam ein. Führe die Übung so lange aus, bis du die gewünschte Wiederholungszahl erreicht hast.

FLIEGENDE AUF DER FLACHBANK



1. Nimm dir zwei Kurzhanteln und lege dich rücklings auf die Flachbank. Positioniere die Füße schulterbreit fest auf dem Boden. Gehe leicht ins Hohlkreuz und ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Richte deine Oberarme im 45-Grad-Winkel zum Oberkörper aus. Drücke nun die Kurzhanteln für die Startposition nach oben. Deine Arme bleiben dabei leicht gebeugt.
2. Lasse die Kurzhanteln nun langsam herab, indem du die Arme über die Seite nach unten absenkst, bis sich die Kurzhanteln auf Brusthöhe befinden. Du atmest dabei langsam und kontrolliert ein. Halte diese Position kurz und drücke die Hanteln anschließend langsam wieder nach oben. Dabei atmest du kontrolliert wieder aus. Die Endposition ist erreicht, sobald die Kurzhanteln zueinander zeigen und sich fast berühren. Führe die Übung so lange aus, bis du die gewünschte Wiederholungszahl erreicht hast.

FLIEGENDE AUF DER SCHRÄGBANK



1. Richte die Hantelbank im 45-Grad-Winkel auf. Nimm dir zwei Kurzhanteln und lege dich rücklings auf die Schrägbank. Positioniere die Füße schulterbreit fest auf dem Boden. Gehe leicht ins Hohlkreuz und ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Richte deine Oberarme im 45-Grad-Winkel zum Oberkörper aus. Drücke nun die Kurzhanteln nach oben in die Startposition. Deine Arme bleiben dabei leicht gebeugt.
2. Lasse die Kurzhanteln nun langsam herab, indem du die Arme über die Seite nach unten absenkst, bis sich die Kurzhanteln fast auf Brusthöhe befinden. Du atmest dabei langsam und kontrolliert ein. Halte diese Position kurz und drücke die Hanteln anschließend langsam wieder nach oben. Dabei atmest du kontrolliert wieder aus. Die Endposition ist erreicht, sobald die Kurzhanteln zueinander zeigen und sich fast berühren. Führe die Übung so lange aus, bis du die gewünschte Wiederholungszahl erreicht hast.

LIEGESTÜTZ



- 1.** Nimm eine Liegestützposition ein, indem du deine Hände an leicht gebeugten Armen direkt unter der Schulter auf dem Boden platzierst. Strecke die Knie durch, stelle die Zehen auf, spanne Bauch- und Pomuskulatur an und richte das Becken nach vorn aus, sodass du nicht in ein Hohlkreuz gehst. Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, sodass der Körper vom Scheitel bis zu den Fersen eine Linie bildet.
- 2.** Beuge nun die Ellbogen und senke dich langsam mit Kraft aus der Brustmuskulatur nach unten ab, bis deine Brust fast den Boden berührt. Atme beim Herablassen langsam ein. Halte die Endposition kurz, strecke anschließend deine Ellbogen wieder und drücke deinen Körper nach oben zurück in die Ausgangsposition. Atme dabei aus. Führe die Übung so lange aus, bis du die gewünschte Wiederholungszahl erreicht hast.