

Thorsten Tschirner

50 Workouts Muskelaufbau



Fit – stark – gesund

riva

© des Titels »50 Workouts Muskelaufbau« von Thorsten Tschirner (ISBN Print: 978-3-7423-1867-1)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Schnell und effektiv Muskeln aufbauen



Fit, stark, gesund – die Vorteile von Muskelaufbautraining

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

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

Mit Plan zum Erfolg

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

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

Trainingsphase I: Mit Ausdauer zu mehr Muskeln

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

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

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

Trainingsphase II: Das Muskelfundament aufbauen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Trainingsprinzipien für maximalen Muskelaufbau

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

Bringe deine Muskeln aus dem Gleichgewicht

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

1 Ganzkörperworkout für Einsteiger 1

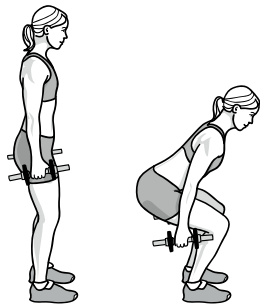
Trainingsphase I

Bewegungstempo (in Sekunden): 3 hoch, 3–4 runter

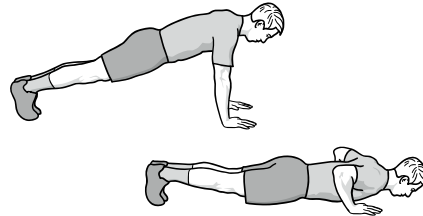
Einheiten pro Woche: 2

1 2 3

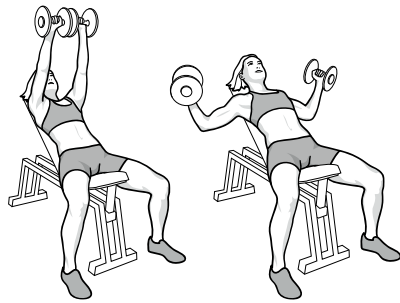
	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit	Belastungspause in Sekunden	Sätze	Seite
1	Kurzhantel-Kniebeuge	20 Wdh.	60	2	142
2	Liegestütz	20 Wdh.	60	2	124
3	Fliegende Bewegung	20 Wdh.	60	2	126
4	Wechselseitiges vorgebeugtes Kurzhantel-Rudern	20 Wdh. je Seite	60	2	128
5	Superman	15–20 Wdh.	60	2	140
6	Gerader Crunch	min. 20 Wdh.	60	2	136



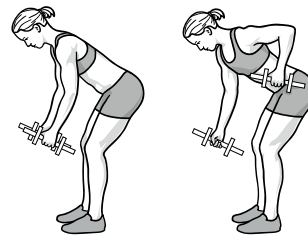
1 Kurzhantel-Kniebeuge



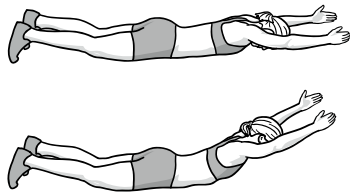
2 Liegestütz



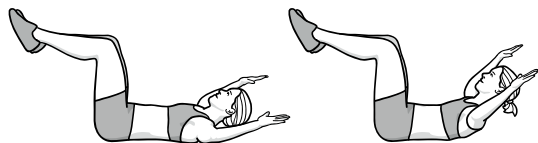
3 Fliegende Bewegung



4 Wechselseitiges vorgebeugtes Kurzhantel-Rudern



5 Superman



6 Gerader Crunch

2 Ganzkörperworkout für Einsteiger 2

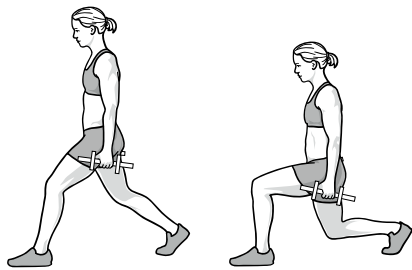
Trainingsphase I

Bewegungstempo (in Sekunden): 3 hoch, 3–4 runter

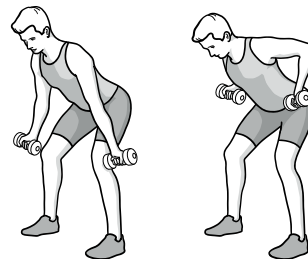
Einheiten pro Woche: 2

1 2 3

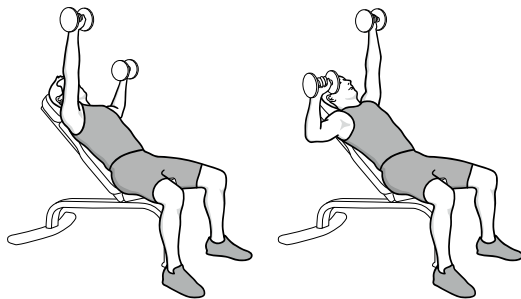
	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit	Belastungspause in Sekunden	Sätze	Seite
1	Statischer Ausfallschritt mit Kurzhanteln	20 Wdh. je Seite	60	2	143
2	Vorgebeugtes Kurzhantel-Rudern	20 Wdh.	60	2	127
3	Wechselseitiges Kurzhantel- Schrägbankdrücken	20 Wdh. je Seite	60	2	125
4	Aufrechtes Kurzhantel-Rudern	20 Wdh.	60	2	131
5	Seitheben	15–20 Wdh.	60	2	131
6	Seitliche Rumpfstabilisation	8–10 Wdh. je Seite	60	2	139
7	Plank mit Arm- und Beinheben	6–8 Wdh. je Seite	60	2	138
8	Schräger Crunch	15–20 Wdh. je Seite	60	2	136



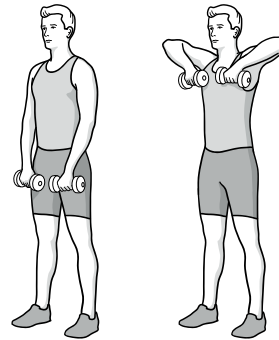
1 Statischer Ausfallschritt mit Kurzhanteln



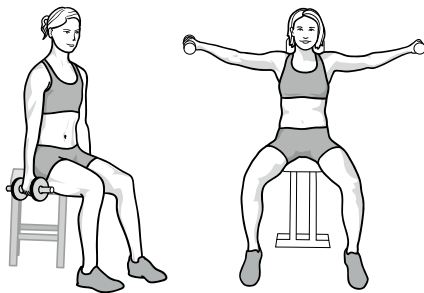
2 Vorgebeugtes Kurzhantel-Rudern



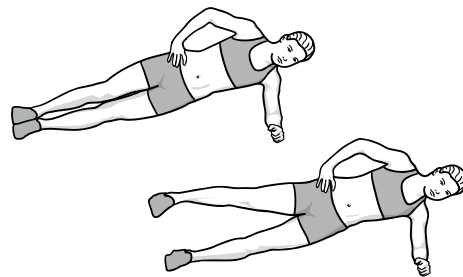
3 Wechelseitiges Kurzhantel-Schrägbankdrücken



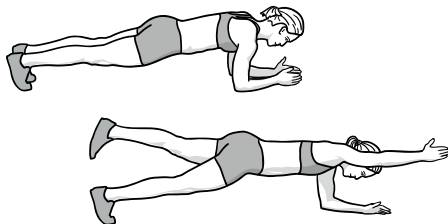
4 Aufrechtes Kurzhantel-Rudern



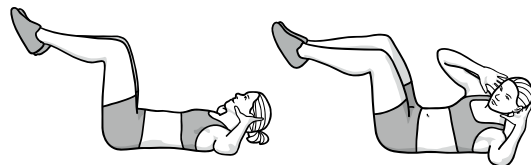
5 Seitheben



6 Seitliche Rumpfstabilisation



7 Plank mit Arm- und Beinheben

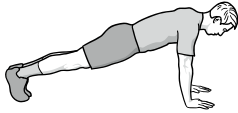


8 Schräger Crunch

Übungen für die Brust

Liegestütz

1



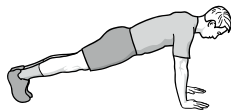
2



1. Eine Liegestützposition einnehmen. Dafür die Hände senkrecht unter den Schultergelenken aufsetzen, die Fingerspitzen leicht nach innen drehen und die Ellbogen nicht ganz durchdrücken. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und den Blick zum Boden richten. Die Füße hüftbreit aufstellen und die Beine strecken, sodass Beine, Gesäß, Rücken und Kopf eine Gerade bilden.
2. Die Arme nun langsam beugen, bis der Oberkörper fast den Boden berührt. Anschließend in einer fließenden Bewegung wieder zurück in die Ausgangsposition hochdrücken. Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, permanent die Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen.

Spiderman-Liegestütz

1



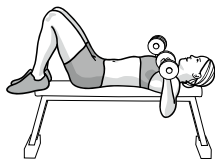
2



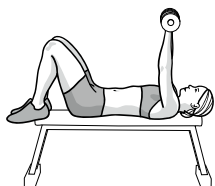
1. Eine Liegestützposition einnehmen. Die Hände senkrecht unter den Schultern platzieren, die Füße hüftbreit aufstellen, den Körper in einer geraden Linie ausrichten. Die Beine strecken und den Rumpf unter Spannung halten.
2. Jetzt die Ellbogen beugen. Gleichzeitig das rechte Bein anziehen und das Knie in Richtung des rechten Ellbogens führen. Die Zehen des rechten Beins dabei anziehen. Wichtig: Der Körper bleibt in einer Linie – nicht die Hüfte absinken lassen. Diese Position kurz halten, dann wieder dynamisch nach oben drücken, das Bein strecken und in die Ausgangsposition zurückkommen. Bei der nächsten Wiederholung das linke Bein anziehen.

Kurzhantel-Drücken

1



2

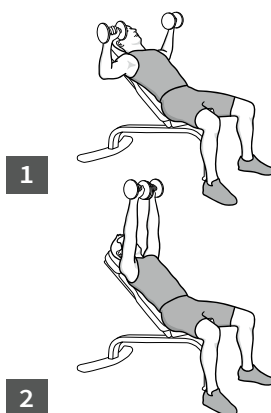


1. Mit jeder Hand eine Kurzhantel greifen und rücklings auf eine Trainingsbank legen. Die Beine anwinkeln und die Füße auf der Bank abstellen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Für die Ausgangsposition die Arme etwa auf Schulterhöhe anheben, beugen und die Hanteln seitlich neben dem Brustkorb halten. Die Handflächen zeigen Richtung Knie.
2. Nun die Gewichte aus dieser Position nach oben drücken und zur Brustmitte zusammenführen. Die Handgelenke dabei so drehen, dass am Ende der Bewegung die Handflächen zueinander zeigen. Die Kurzhanteln dann langsam wieder bis auf Brusthöhe absenken.

Tipp: Die Gewichte während der Übungsausführung weiter absenken, um eine bessere Vordehnung der Brustmuskulatur zu erreichen.

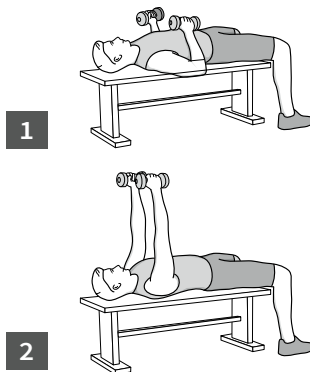
Kurzhantel-Schrägbankdrücken

1. Mit jeder Hand eine Kurzhantel greifen und rücklings auf eine um 45 Grad geneigte Trainingsbank legen. Die Füße flach auf den Boden stellen. Mit angewinkelten Armen die Gewichte seitlich auf Höhe des Brustkorbs halten. Die Handflächen zeigen zu den Knien.
2. Die Hanteln in einer fließenden Bewegung kraftvoll nach oben drücken und in verringertem Tempo wieder zurück in die Ausgangsposition bringen. Die Füße ruhen durchgehend fest auf dem Boden.



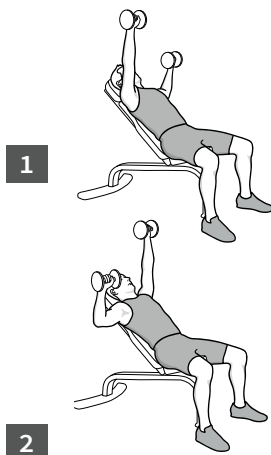
Squeeze-Press

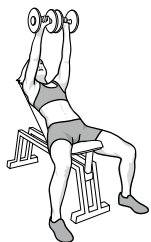
1. Mit jeder Hand eine Kurzhantel greifen und rücklings auf eine Trainingsbank legen. Die Füße flach auf den Boden stellen und die Hanteln mittig auf der Brust platzieren, sodass sie sich berühren. Die Handflächen zeigen zueinander.
2. Die Gewichte nun gerade nach oben drücken, ohne dass sie den Kontakt zueinander verlieren, und langsam wieder absenken in die Ausgangsposition.



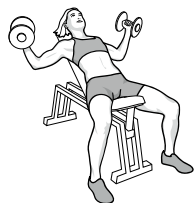
Wechselseitiges Kurzhantel-Schrägbankdrücken

1. Mit jeder Hand eine Kurzhantel greifen und rücklings auf eine um 40 bis 60 Grad geneigte Trainingsbank legen. Die Füße flach auf den Boden stellen. Zwei Kurzhanteln mit gestreckten Armen über der Brust halten, die Handflächen zeigen Richtung Knie. Nun den linken Arm beugen und die Hantel bis auf Brusthöhe absenken, der rechte Arm bleibt gestreckt.
2. Im Anschluss den linken Arm wieder hochdrücken und zeitgleich den rechten Arm beugen und die Hantel absenken.





1

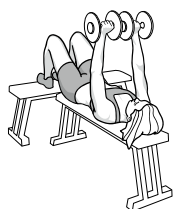


2

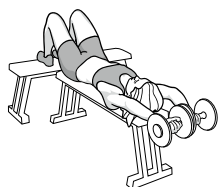
Fliegende Bewegung

1. Mit jeder Hand eine Kurzhantel greifen und rücklings auf eine geneigte Trainingsbank legen. Die Füße flach auf den Boden stellen. Zwei Kurzhanteln mit beinahe gestreckten Armen über der Brust halten, die Handflächen zeigen Richtung Knie. Jetzt die Hanteln in einem weiten Bogen über die Seite nach unten bewegen. Dabei die Hände so drehen, dass die Handflächen zueinander zeigen. Der leichte Winkel im Ellbogen verändert sich dabei nicht.
2. Mit dem Ausatmen die Hanteln wieder im Bogen bis zur Senkrechten nach oben heben.

Tipp: Zu Beginn der Aufwärtsbewegung die Handflächen Richtung Knie, dann zueinander drehen, oben zeigen sie nach hinten.



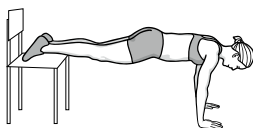
1



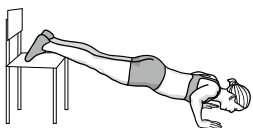
2

Überzüge mit Kurzhanteln

1. Mit jeder Hand eine Kurzhantel greifen und rücklings auf eine Trainingsbank legen. Die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen. So weit nach unten rutschen, dass der Kopf gerade noch durch die Kante der Bank abgestützt wird. Falls nötig, eine weitere Bank am Fußende quer aufstellen, um die Füße darauf abzustellen. Die Arme Richtung Decke strecken. Die Handflächen zeigen zu den Knien.
2. Die Arme nun im Ellbogen ganz leicht beugen und die Hanteln hinter den Kopf absenken. Beim Zurückführen der Hanteln in die Ausgangsposition nach oben ausatmen.



1



2

Liegestütz mit erhöhten Füßen

1. Eine Liegestützposition einnehmen, bei der die Füße erhöht auf einer Bank stehen. Die Hände unter den Schultern möglichst eng nebeneinander aufsetzen.
2. Den Oberkörper so weit absenken, dass das Kinn fast den Boden berührt. Dann wieder hochdrücken. Die Ellbogen während der Übungsausführung eng am Körper und die Rumpfmuskulatur angespannt halten.