

MensHealth.de

Workouts



**17 frei verfügbare Fitness Workouts
von menshealth.de**



MUSKELN IM VISIER

1 Trapezius Auf Grund seiner Form wird er Kapuzenmuskel genannt. Er liegt zwischen Nacken und Schulterblättern. Die oberen Fasern kommen zum Einsatz, wenn Sie an die Decke gucken, die mittleren beim Schulterheben, und die unteren ziehen die Schulterblätter zusammen. Wechseln Sie mal eine Glühlampe aus, dann spüren Sie ihn.

2 Deltoideus Wird auch als Deltamuskel bezeichnet. Er hat einen

DAS SCHULTERN SIE GANZ SICHER

Muskeln müssen nicht nur auf der Hantelbank, sondern auch im Alltag bestehen – diese neuen, komplexen Übungen sorgen dafür.

1. Teil unserer Workout-Serie: Schultern und Arme

Das haben Sie davon

Dieses Workout zahlt sich in vielerlei Hinsicht für Sie aus. Wir sagen Ihnen, warum das so ist

Von diesem Trainingsprogramm profitieren fast alle Ihre Muskeln. Grund: Wir haben ausschließlich komplexe Übungen ausgesucht, die zwar in erster Linie Arme und Schultern trainieren, aber immer auch andere Muskelgruppen zur Mitarbeit zwingen. Das spart Zeit und gibt Ihnen mehr Möglichkeiten, die Übungen in Ihren persönlichen Trainingsplan einzubauen (siehe nächste Seite). 3 weitere gute Gründe für dieses Workout:

1. MEHR SICHERHEIT Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des Körpers. Gerade das aber macht sie besonders verletzungsanfällig. Eine gut ausgebildete Muskulatur ist wie ein Schutzpanzer. Vorsicht! Überschätzen Sie sich nicht und steigern Sie das Gewicht langsam (ideal: in 5-Prozent-Schritten).

2. HÖHERE SCHLAGKRAFT Ein starker Trizeps setzt sich nicht nur beim Boxen durch, sondern

ist auch wichtig für alle anderen Sportarten, bei denen Sie Ihre Arme schnell und kraftvoll strecken müssen (etwa bei Würfeln).

3. WENIGER KOPFWEH Wer den Trapezius und den Deltoideus regelmäßig fordert, beugt dadurch Verspannungen in Schultern und Nacken vor. Wichtig: Übungen stets über den vollen Bewegungsumfang durchführen! Der Nebeneffekt: ein schmerzfreier Kopf.

vorderen, mittleren und hinteren Anteil, hebt den Arm dementprechend vor, neben und hinter dem Körper. Da der Deltoideus von allen am dichtesten unter der Haut liegt, ist er für breite Schultern (Türsteher-Look) maßgeblich verantwortlich.

3 Bizeps Der Lieblingsmuskel der Männer hat 2 Stränge, die unterm Deltoideus ansetzen und deshalb verdeckt sind. Sobald sie sichtbar werden, vereinigen Sie sich zu einem Muskelbauch. Der Bizeps ist für das

Beugen des Arms zuständig. Sie brauchen ihn bei zahlreichen Bewegungen im Alltag – etwa, wenn Sie etwas heben oder zu sich heranziehen.

4 Trizeps Der Gegenspieler des Bizeps macht ungefähr 60 bis 70 Prozent des Oberarmumfangs aus. Seine 3 Stränge sorgen dafür, dass Sie Ihren Arm kraftvoll strecken können. In Alltagssituationen wird der Trizeps eher selten gefordert (etwa, wenn Sie mit der Hand eine Tür aufdrücken).

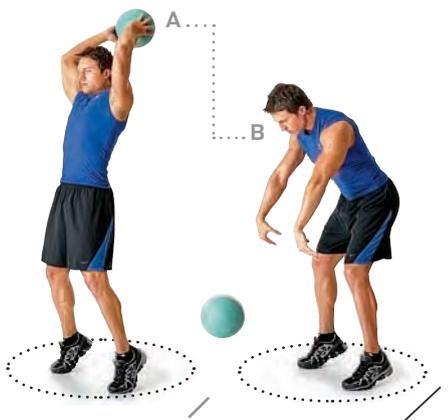
1. Wechselseitiges Nackendrücken

- A.** Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander. Kurzhanteln auf Schulterhöhe führen. Die Arme sind gebeugt, die Handflächen zeigen nach vorne.
- B.** Rechten Arm strecken, kurz halten. Beim Senken bereits damit beginnen, den linken zu strecken.



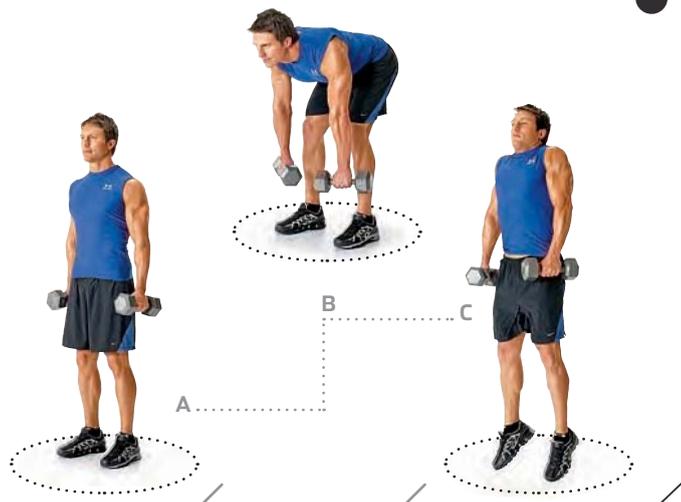
2. Gewichtsball-Überzüge

- A.** Im Stehen den Ball hinter den Kopf führen, den Körper lang machen, auf die Zehenspitzen stellen.
- B.** Ball mit möglichst großer Wucht auf den Boden werfen. Achten Sie darauf, dass die Kraft vor allem aus den Schultern und nicht aus den Armen kommt.



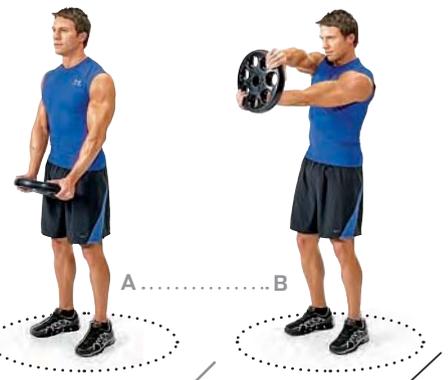
3. Kreuzheben mit Schulterheben

- A.** Sie stehen aufrecht, haben die Arme seitlich am Körper, halten in den Händen je eine leichte Hantel.
- B.** Den Oberkörper vorbeugen, den Rücken und die Arme gestreckt lassen. Die Beine sind leicht angewinkelt, der Blick geht nach vorn.
- C.** Den Oberkörper explosionsartig aufrichten, mit den Füßen vom Boden abstoßen. Im Sprung Schultern zu den Ohren ziehen.



4. Hantelscheiben-Rotationen

- A.** Die Hantelscheibe wie ein Lenkrad umfassen und im aufrechten Stand vor der Hüfte halten.
- B.** Das Gewicht mit gestreckten Armen bis auf Schulterhöhe führen. Zuerst die Scheibe möglichst weit nach links, dann nach rechts drehen. Senken.



5. Einarmiges Kreuzheben mit Schulterrotation

A. Die Füße sind hüftbreit auseinander, dazwischen liegt eine leichte Kurzhantel. Hockend die Hantel greifen, die Handfläche zeigt dabei zum Körper, die Oberschenkel sind waagrecht, der Rücken gestreckt. Achten Sie darauf, Ihre Knie maximal bis zu den Zehen vorzubeugen.
B. Beine und Oberkörper mit einem Ruck strecken, auf die Zehenspitzen stellen, die Hantel dicht am Körper nach oben ziehen. Den Arm haben Sie angewinkelt.
C. Die Hantel kontrolliert abbremsen, wenn Sie über dem Kopf ist. Arm voll strecken, Beine und Hüfte leicht beugen.



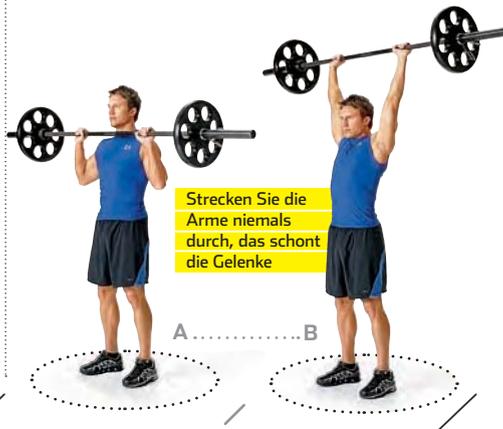
6. Kreuzheben mit Frontziehen

A. Gehen Sie in die Hocke und umfassen Sie eine leichte Langhantel weiter als schulterbreit. Körperhaltung wie bei Übung 5.
B. Körper mit Schwung aufrichten, auf die Zehenspitzen stellen, Hantel auf Brusthöhe ziehen, Ellenbogen nach außen. Zurück in die Ausgangsstellung.



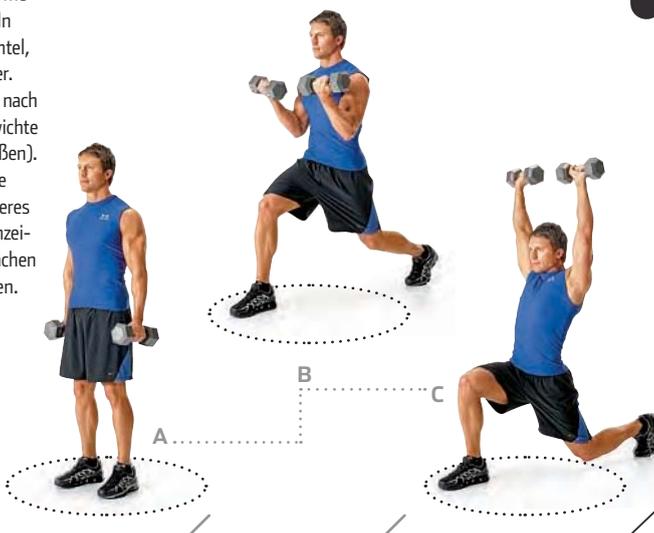
7. Schulterdrücken

A. Aufrecht hinstellen, eine Langhantel schulterbreit greifen. In der Startposition ist die Stange knapp unterhalb des Kinns, die Handflächen zeigen nach vorne.
B. Gewicht langsam gerade nach oben über den Kopf drücken. Kurz halten, dann zurück in die Startposition.



8. Ausfallschritte mit Bizeps-Curls und Schulterdrücken

A. Sie stehen gerade, lassen die Arme locker seitlich am Körper hängen. In jeder Hand halten Sie eine Kurzhantel, die Handflächen zeigen zum Körper.
B. Machen Sie einen großen Schritt nach vorne und führen Sie dabei die Gewichte zur Brust (Daumen zeigen nach außen).
C. In die Knie gehen, bis der vordere Oberschenkel waagrecht ist (vorderes Knie über der Ferse). Hanteln gleichzeitig neben den Kopf führen (Handflächen nach vorn), dann nach oben drücken.



TRAININGSKONZEPT

SO GEHEN SIE IN DIE BREITE

2 Methoden, um die Übungen in Ihr Workout einzubauen

1. DAS KOMPLETTPAKET

Alle 8 Übungen in einer Einheit – das ist nur etwas für Fortgeschrittene! **So läuft's** Trainieren Sie nach dem Split-Prinzip (jede Muskelgruppe an einem bestimmten Tag) und ersetzen Sie Ihre bisherige Schulter-Einheit einfach durch die Übungen 1 bis 8. Ansonsten gilt: das Schulter-Workout höchstens 2-mal pro Woche absolvieren. 1-mal wöchentlich sollten Sie die Muskeln fordern, die bei diesem Workout vernachlässigt werden (vor allem oberen Rücken und Bauch).

2. DAS AUSWAHLVERFAHREN

Für Einsteiger am besten: Übungen ins Ganzkörper-Workout integrieren. **So läuft's** Suchen Sie sich 2 oder 3 Übungen aus. Absolvieren Sie diese zusätzlich oder ersetzen Sie andere, mit denen Sie sonst Schultern oder Arme trainieren. Geeignete Kombinationen: Übung 1+5+8 oder 2+3+7.

DIE GRUNDREGELN

Wie viele Sätze und Wiederholungen Sie pro Übung machen, hängt von Ihren Zielen ab (siehe Tabelle, unten). Alle hier gezeigten Übungen sind in puncto Koordination sehr anspruchsvoll. Üben Sie zuerst ohne Gewichte, tasten Sie sich dann an die richtige Belastung heran. Vorher unbedingt 5 bis 10 Minuten aufwärmen, idealerweise auf einem Crosstrainer. Eine weitere 10-Minuten-Einheit nach dem Training hilft beim Abbau von Stoffwechselprodukten – das beschleunigt die Regeneration des Körpers.

Kraftausdauer	Muskelaufbau
Anzahl der Wiederholungen	
15–25	6–12
Anzahl der Sätze	
2–3	1–3
Pause zwischen den Sätzen (Sekunden)	
30–60	30–180
Einheiten pro Woche	
2–3	2–5
Bewegungstempo (Sekunden)*	
1–2 hoch, 1–2 runter	1–2 hoch, 1 halten, 1–2 runter

* gilt nicht für Übungen mit explosiven Bewegungen



MUSKELN IM VISIER

Im 1. Teil unserer Serie lag der Schwerpunkt auf Bizeps und Trizeps. Dieses Workout spricht weitere Muskeln an – für athletische Arme.

1 Rotatorenmanchette Das ist der Oberbegriff für das Muskelquartett, das sich um den Kopf des Oberarmknochens schmiegt, unter dem Deltoideus. Die 4 Muskeln (Teres minor, Infraspinatus, Supraspinatus, Subscapularis) sind an sämtlichen Be-

ALLES GUT IM GRIFF

Unsere neue Workout-Serie zeigt: Muskeln ziehen nicht nur Blicke auf sich, sie zahlen sich auch im Alltag aus.

Teil 2: Arm-Übungen für Fortgeschrittene

Ein Workout, viele Vorteile

Unsere 8 neuen Übungen beschenken Ihnen viel mehr als nur Muskelwachstum

Dieses Training fordert Sie von Kopf bis Fuß, denn es setzt sich ausschließlich aus Übungen mit komplexen Bewegungsabfolgen zusammen. Das bedeutet: Ein Muskel wird nie isoliert trainiert. Sie beanspruchen zwar in erster Linie die Arme, trotzdem kommen weitere Muskelgruppen zum Einsatz. Das ist zeitsparend und macht es leichter, die Übungen in Ihr Workout einzubauen (siehe nächste Seite). 3 weitere Vorzüge:

1. MEHR HALT Rucksack, Koffer und Getränkeboxen sind bald ein Leichtes für Sie, weil kräftige Armbeugemuskeln das Ellenbogengelenk entlasten. Und auch Ihre zukünftigen Kontrahenten im Armdrücken haben Sie dank starker Rotatorenmanschetten und stabiler Handgelenke im Griff.

2. MEHR TEMPO Ob beim Laufen (mehr Kraft beim Armschwung), Schwimmen (mehr Druck beim

Armzug) oder Radfahren (mehr Kontrolle über den Lenker im Wiegetritt): Mit einer gut ausgebildeten Armmuskulatur sind Sie in jeder Sportart ganz vorne dabei. Berge bezwingen Sie mit Hilfe Ihrer neuen Klettermuskeln ohnehin bald in Rekordzeit.

3. MEHR AUSSTRAHLUNG Markante Arme können sich sehen lassen – und machen auch das älteste T-Shirt zum Hingucker.

wegungen Ihrer Arme beteiligt, bilden für die Schultern einen Schutz vor Verletzungen.

2 Brachialis Dieser Muskel liegt unter dem Bizeps. Er hilft Ihnen beim Beugen des Arms, vor allem dann, wenn die Handflächen nach unten zeigen. Sie können ihn beim Essen gut spüren – immer dann, wenn Sie die Gabel zum Mund führen.

3 Brachioradialis An der Außenseite des Arms, knapp über dem Ellenbogen, setzt er an, geht dann zur

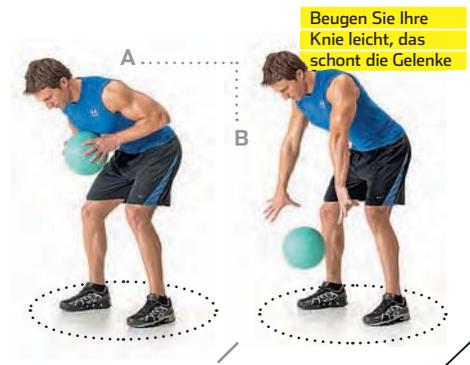
Innenseite des Unterarms. Sein Job: Er unterstützt das Beugen und Drehen des Arms.

4 Extensor carpi radialis Er besteht aus einer langen und einer darunter liegenden kurzen Muskelfaser. Beide verlaufen an der Außenseite des Unterarms und strecken das Handgelenk.

5 Flexor carpi radialis Sie finden ihn am Unterarm, an der Innenseite. Mit dem Extensor stabilisiert er das Gelenk bei klassischen Hantelübungen.

1. Brustpässe mit Gewichtsball

- A.** Mit vorgebeugtem Oberkörper hinstellen, Ball vor der Brust halten, Füße schulterbreit auseinander. Darauf achten, dass der Rücken gestreckt bleibt.
- B.** Arme mit Schwung strecken und den Ball auf den Boden werfen. Fangen und sofort wiederholen.



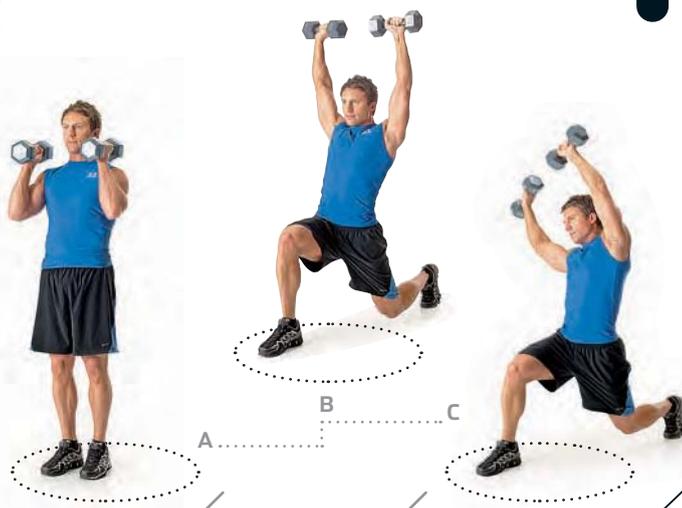
2. Seitheben, gedreht

- A.** Sie stehen gerade, halten mit gestreckten Armen 2 Kurzhanteln vorm Körper, etwa 2 Handbreit vor den Oberschenkeln. Die Handflächen zeigen nach vorne.
- B.** Die Gewichte ruhig bis auf Schulterhöhe heben, der Abstand zum Körper bleibt dabei erhalten.



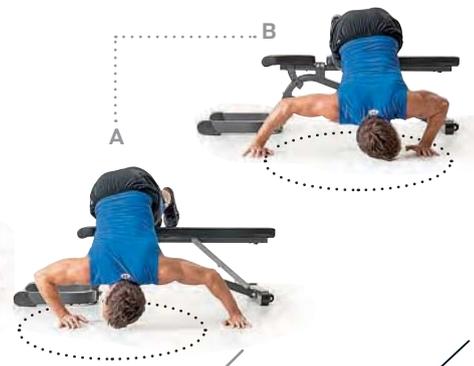
3. Ausfallschritte mit Nackendrücken und Seitneigen

- A.** Aufrecht stehend 2 Kurzhanteln mit angewinkelten Armen oberhalb der Schultern halten, dabei zeigen die Handflächen zueinander.
- B.** Einen großen Schritt nach vorne machen, gleichzeitig die Gewichte über dem Kopf hochdrücken. Am Ende der Bewegung sind die Arme gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorn, der vordere Oberschenkel ist waagrecht und das hintere Knie auf Höhe der Fußgelenke.
- C.** Dann den Oberkörper leicht zur Seite des vorderen Beins neigen, den Rumpf dabei nicht eindrehen.



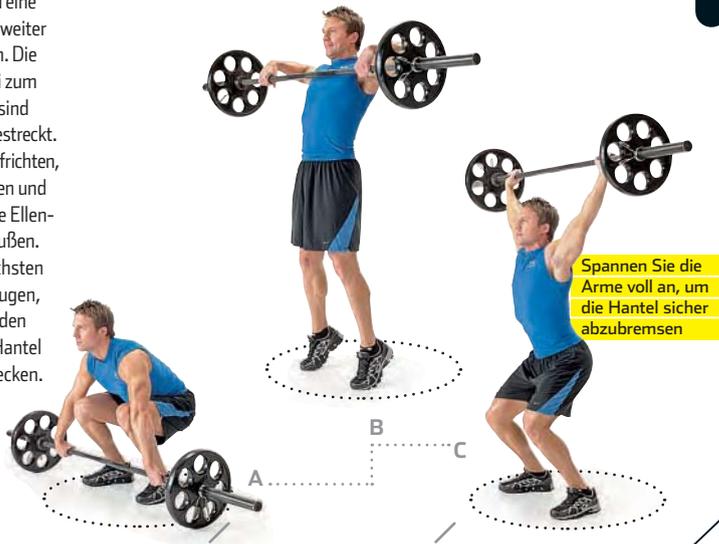
4. Klappmesser-Liegestütze

- A.** Füße auf die Bank, Handflächen auf den Boden. Arme und Beine sind gestreckt, in der Hüfte entsteht ein rechter Winkel. Dann den Oberkörper zur rechten Schulter senken, den Kopf leicht nach rechts drehen.
- B.** Die Arme wieder fast ganz durchstrecken, dann den Oberkörper langsam zur linken Schulter führen.



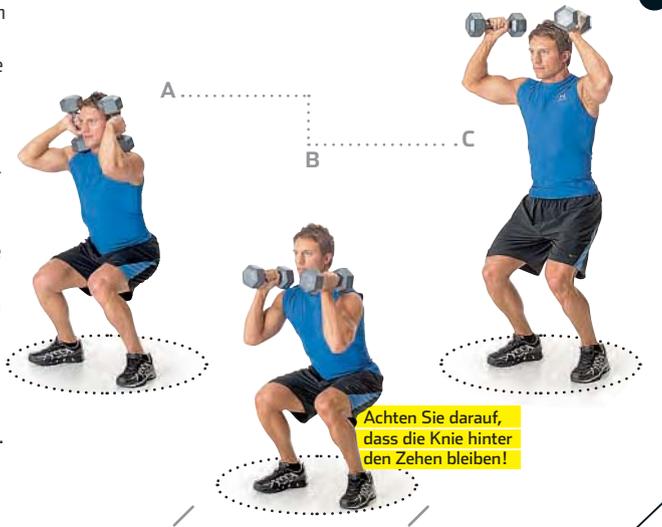
5. Kreuzheben mit Frontziehen und Schulterdrücken

A. In die Hocke gehen und eine leichte Langhantel etwas weiter als schulterbreit umfassen. Die Handflächen zeigen dabei zum Körper, die Oberschenkel sind waagrecht, der Rücken gestreckt.
B. Körper mit Schwung aufrichten, auf die Zehenspitzen stellen und die Hantel hochziehen. Die Ellenbogen gehen dabei nach außen.
C. Ist das Gewicht am höchsten Punkt, Hüfte und Knie beugen, Fersen wieder aufsetzen, den Körper schnell unter die Hantel bringen und die Arme strecken.



6. Kniebeugen mit Schulterdrücken

A. Aufrecht stehen, 2 Kurzhanteln dicht am Kopf halten, dabei zeigen die Ellenbogen nach vorne. Dann langsam in die Knie gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind.
B. In der Hocke führen Sie die Oberarme neben den Oberkörper, bis die Hanteln in der Waagerechten sind. Die Handflächen sind immer noch einander zugewandt.
C. Dann den Körper aufrichten, die Arme dabei nach außen drehen, die Gewichte nach oben führen. In der Endposition (nicht im Bild) bildet der Körper eine Gerade, Sie halten die Hanteln über dem Kopf, die Arme sind gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorn.



7. Bankdrücken im Untergriff

A. Rücklings auf die Hantelbank legen, Gewicht von einem Trainingspartner anreichen lassen. Stange mit schulterbreitem Griff so umfassen, dass die Handflächen Richtung Kopf zeigen.
B. Die Hantel kontrolliert senken, bis sie fast die Brust berührt. Kurz halten, wieder hochdrücken.



8. Langhanteldrücken, stehend

A. Sie greifen eine leichte Langhantel schulterbreit, ziehen sie auf Brusthöhe und halten sie dort dicht am Körper. Die Oberarme sind dann fast waagrecht.
B. Den Rumpf anspannen, dann die Arme strecken und die Hantel gerade nach vorne drücken. Achten Sie darauf, dass der Rücken gestreckt bleibt.



TRAININGSKONZEPT

ALLE HÄNDE VOLL ZU TUN

So können Sie die 8 Übungen in Ihr Krafttraining einbauen

1. DAS STANDARD-PROGRAMM

Die simpelste Methode: einfach einzelne Übungen dranhängen. **So geht's** Suchen Sie sich 2 bis 3 Übungen aus, bestücken Sie damit ein klassisches Ganzkörper-Workout. Gute Kombinationen: 1 + 2 + 3 oder 1 + 6 + 7. Das Pensum ist zu hoch? Dann lassen Sie alle anderen Arm-Übungen in Ihrem Trainingsplan weg.

2. DIE VOLLVERSION

Technik für Strategen: alle Übungen in einer Trainingseinheit absolvieren. **So geht's** Wer sein Workout bereits nach Muskelgruppen getrennt durchzieht, ersetzt seine bisherige Armeinheit durch die Übungen 1 bis 8. Für alle anderen gilt: Absolvieren Sie unser Workout 2- bis 3-mal pro Woche. Kümmern Sie sich mindestens 1-mal wöchentlich um Muskeln, die dabei zu kurz kommen (vor allem der obere Rücken und der Bauch).

DIE GRUNDREGELN

Die Übungen dieses Workouts sind sehr anspruchsvoll und können bei falscher Ausführung leicht zu Verletzungen führen. Es gilt: erst ohne Gewichte üben, Belastung in kleinen Schritten steigern. Wie viele Sätze und Wiederholungen Sie pro Übung machen sollten, hängt davon ab, was Sie erreichen wollen (siehe Tabelle, unten). Vorm Training unbedingt 5 bis 10 Minuten aufwärmen, am besten auf dem Ruder-Ergometer. Eine weitere Cardio-Einheit am Ende hilft dem Körper bei der Regeneration.

Kraftausdauer	Muskelaufbau
Anzahl der Wiederholungen	
15-25	6-12
Anzahl der Sätze	
2-3	1-3
Pause zwischen den Sätzen (Sekunden)	
30-60	30-180
Einheiten pro Woche	
2-3	2-5*
Bewegungstempo (Sekunden)**	
1-2 hoch, 1-2 runter	1-2 hoch, 1 halten, 1-2 runter

* ab 4 Einheiten die Woche als Splitttraining
 ** gilt nicht für Übungen mit explosiven Bewegungen

Welche Übungen sorgen am schnellsten für **kräftige Beine**?



MUSKELN IM VISIER

1 Quadriceps femoris

Der kräftigste Muskel des Körpers verläuft mit seinen 4 Strängen von der Hüfte über die Bein-vorderseite bis oberhalb des Knies. Dort mündet er in eine dicke Sehne, die sich über die Kniescheibe zieht und am Schienbein ansetzt. Der Quadrizeps streckt das Bein im Kniegelenk, er wird deswegen auch als vierköpfiger Schenkelstrecker bezeichnet. Sie müssen nicht viel tun, damit er beschäftigt ist –

GEHEN SIE ES RICHTIG AN

Eines beweist unsere Workout-Serie jeden Monat: Ein starker Auftritt zahlt sich aus, nicht nur im Fitness-Studio.

Teil 3: Beinübungen für Einsteiger

Übungen, die was bewegen

Unser neues Workout ist mehr als nur ein Schritt Richtung Muskelaufbau. Das ist noch für Sie drin

Dieser Teil unserer Serie bringt Sie garantiert auf Trab! Denn wir haben einen Trainingsplan auf die Beine gestellt, der sich vorrangig aus koordinativ anspruchsvollen Übungen zusammensetzt. Vorteil: Ihre Muskeln sind gezwungen, im Team zu arbeiten, auch mit Kollegen anderer Körperregionen. So müssen Sie deutlich weniger Zeit in Ihr Training investieren (Pläne finden Sie auf der nächsten Seite). 3 Gründe, in Gang zu kommen:

1. ZÜGIGER STARTEN Muskulöse Beine sind das Fundament für einen schnellen Antritt – da spielt es überhaupt keine Rolle, ob Sie zur Bushaltestelle sprinten, in die Pedale treten oder auf dem Bolzplatz dem Ball hinterherrennen.

2. LÄNGER DURCHHALTEN Im Alltag sind die Beinbeuger meist unterfordert, beim Sport machen sie deshalb frühzeitig schlapp. Das führt oft zu Knieschmerzen.

Unser Training wirkt der Zwangspause entgegen. Auch wichtig: regelmäßig dehnen (das Bein auf einen Stuhl stellen, vorbeugen).

3. GESÜNDER HEBEN Dass Sie bei schweren Lasten in die Hocke gehen sollten, wissen Sie. Aber tun Sie's auch? Ab jetzt ja! Denn mit kräftigen Oberschenkeln ist das Ganze eine Ihrer leichtesten Übungen – und Ihr Rücken muss sich kein Bein mehr ausreißen.

strammstehen genügt bereits. Er sorgt dafür, dass Sie nicht plötzlich (im Sinne des Wortes) in die Knie gehen.

2 Ischiocrurale Muskulatur

Dazu gehören der zweiköpfige Schenkel-, der Halbsehnen- und der Plattsehnenmuskel. Alle 3 beugen das Bein. Sie liegen an der Oberschenkelrückseite und sind meistens deutlich schwächer als der Quadrizeps. Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie auf das Training der Beinbeuger besonders großen Wert legen.

3 Gastrocnemius Typisch für ihn sind die beiden etwa gleich dicken, ovalen Muskelbäuche entlang der Unterschenkelrückseite. Er heißt aus dem Grund auch Zwillingswadenmuskel. Noch nie gesehen? Stellen Sie sich auf die Zehen und betrachten Sie sich von hinten im Spiegel.

4 Tibialis anterior Dieser Muskel verläuft vom Schienbein zum Sprunggelenk und hebt den Fuß. Auf längeren Trekking-Touren ist er zumeist der erste Muskel, der ermüdet.

1. Einbeinige Schritte von der Bank

A. Den linken Fuß längs der Bank möglichst nah am linken Flächenrand aufsetzen. Anderes Bein leicht anwinkeln, Oberkörper aufrichten, Arme strecken.
B. In die Knie gehen, mit der rechten Fußspitze links neben der Bank auf den Boden tippen, wieder hoch.



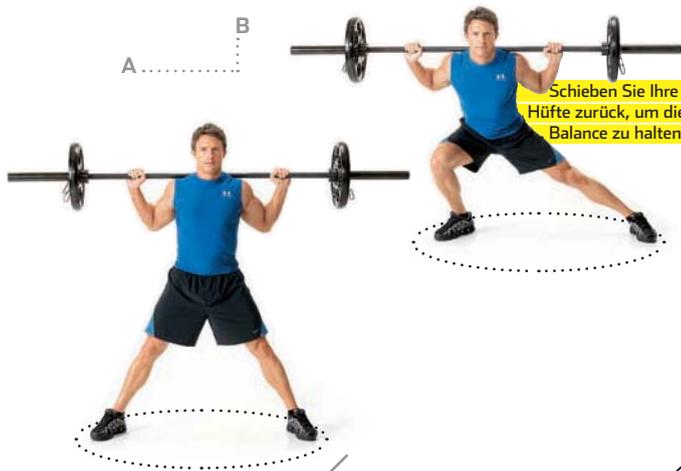
2. Langhantel-Schritte auf die Bank

A. Die Langhantel in den Nacken legen und aufrecht vor die maximal 45 Zentimeter hohe Trainingsbank stellen, dabei eine Schrittlänge Abstand halten. Ein Bein anwinkeln, den Fuß flach auf die Bank setzen.
B. Anderen Fuß nachziehen, auf die Bank, Rücken gestreckt lassen. Dann zurück.



3. Seitliche Kniebeugen mit der Langhantel

A. Gewicht wie bei Übung 2 in den Nacken legen, dabei zeigen die Handflächen nach vorn. Die Füße sind mehr als schulterbreit voneinander entfernt, die Fußspitzen sind leicht nach außen gedreht. Rücken durchstrecken.
B. Den Rumpf anspannen und die Schulterblätter aneinanderpressen. Dann das rechte Knie beugen und den Körper schräg nach rechts unten senken – aber nur so weit, dass die Füße flach auf dem Boden bleiben.



4. Sprünge aus der Hocke

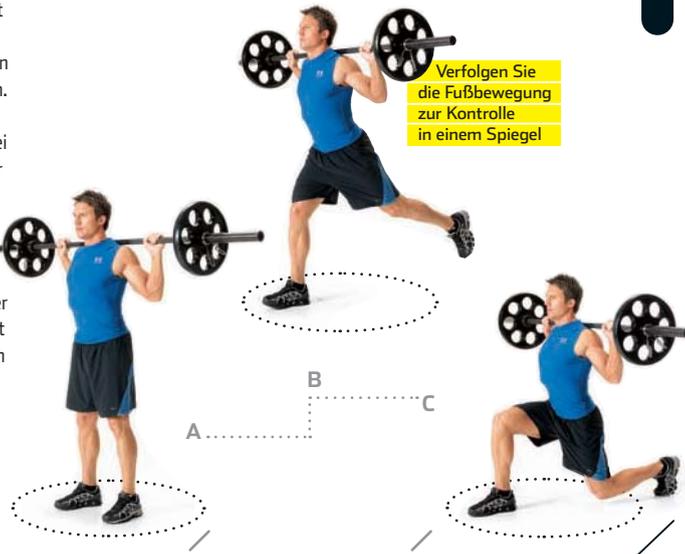
A. Zunächst aufrecht hinstellen und die Handflächen fest an den Hinterkopf legen. Dann langsam in die Knie gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind.
B. Beine explosionsartig strecken, Rücken aufrichten und möglichst hoch springen. Zuerst auf den Zehen landen und so den Sprung abfedern.



FOTOS: MITCH MANDEL; ILLUSTR.: CARSTEN MELL

5. Rückwärts ausgeführte Ausfallschritte mit der Langhantel

- A.** Stange weiter als schulterbreit greifen. Dann das Gewicht in den Nacken legen, Handflächen zeigen dabei nach vorne. Aufrecht stehen.
B. Ganz langsam einen großen Schritt nach hinten machen, dabei den Rumpf anspannen, damit der Rücken in dieser Phase nicht einknickt. Bevor der hintere Fuß mit dem Ballen aufsetzt, ist der vordere bereits ganz leicht gebeugt.
C. Körper langsam senken, bis der vordere Oberschenkel waagrecht ist. Das hintere Knie befindet sich dann auf Höhe der Fußgelenke.



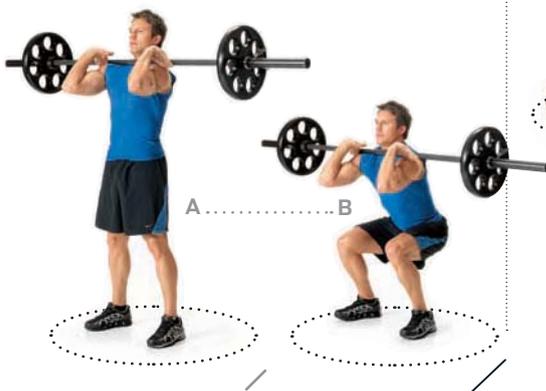
6. Sprünge auf die Bank

- A.** Eine Schrittlänge vor der stabilen Bank (Alternativen: Kasten, hartes Sofa), die Beine leicht gebeugt, die angewinkelten Arme vorm Körper.
B. In die Hocke gehen, gleichzeitig die Arme strecken und locker nach hinten schwingen. Achten Sie darauf, dass der Rücken gestreckt ist.
C. Die Arme schnell nach vorne schwingen und abspringen. Stellen Sie sich vor, die Bank wäre 30 Zentimeter höher, als sie es tatsächlich ist.
D. Möglichst sanft auf der Bank landen, die Bewegung in den Knien leicht abfedern. Den Körper mit den Armen ausbalancieren. Absteigen.



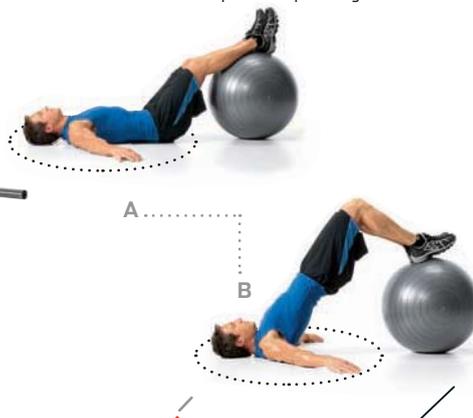
7. Frontkniebeugen

- A.** Aufrecht stehend eine leichte Langhantel vom Kopf auf den Schultern ablegen, die Stange nur mit den Fingerspitzen umfassen. Die Arme sind angewinkelt, die Handflächen zeigen nach oben.
B. In die Knie gehen, bis die Oberschenkel fast waagrecht sind. Rücken stets gestreckt lassen.



8. Hüftheben auf dem Swiss Ball

- A.** Rücklings hinlegen, die Arme seitlich ausstrecken. Die Unterschenkel ruhen fast komplett auf dem Ball.
B. Hüfte heben, bis der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine Gerade bildet. Dabei die Beine beugen und den Ball mit den Fersen Richtung Körper ziehen. Währenddessen den Rumpf unter Spannung halten.



TRAININGSKONZEPT

SO STEHEN SIE GUT DA

2 Vorschläge, die gezeigten Beinübungen zu kombinieren

1. DER EINFACHE WEG

Für absolute Novizen zu empfehlen: Übungen auswählen und aufrüsten. **So geht's** Suchen Sie sich 2 bis 3 Übungen aus, integrieren Sie diese in ein beliebiges Ganzkörper-Workout, bestehend aus 8 bis 12 Übungen. Muss es schnell gehen, ersetzen Sie Ihre bisherigen Beinübungen durch unsere. Für Einsteiger gut geeignete Kombinationen sind: Übung 1 + 2 + 4 oder Übung 5 + 6 (schwerer).

2. DIE VOLLE DISTANZ

Die Fortgeschrittenen-Methode: alle 8 Übungen nacheinander machen. **So geht's** Stellen Sie Ihr Training auf ein Zweier-Splitsystem um: An einem Tag beanspruchen Sie den Oberkörper, am nächsten ziehen Sie unsere 8 Beinübungen durch (optional: zusätzlich je 2 Sätze Crunches und Rumpfheben). Anschließend ist erneut der Oberkörper an der Reihe.

DIE GRUNDREGELN

Überschätzen Sie sich nicht! Alle Übungen dieses Workouts zeichnen sich durch komplexe Bewegungen aus. Trainieren Sie deshalb anfangs ohne Hanteln und nähern Sie sich dann langsam dem für Sie richtigen Gewicht an. Wie oft Sie jede Übung machen sollten, hängt von Ihren Zielen ab (siehe Tabelle, unten). Wichtig: vorm Training 5 bis 10 Minuten auf dem Laufband oder dem Crosstrainer aufwärmen. Eine gleich lange Kardio-Einheit nach dem Workout hilft dem Körper, sich schneller zu erholen.

Kraftausdauer	Muskelaufbau
Anzahl der Wiederholungen	
15–25	6–12
Anzahl der Sätze	
2–3	1–3
Pause zwischen den Sätzen (Sekunden)	
30–60	30–180
Einheiten pro Woche	
2–3	2–5*
Bewegungstempo (Sekunden)**	
1–2 hoch, 1–2 runter	1–2 hoch, 1 halten, 1–2 runter

* ab 4 Einheiten pro Woche als Splitttraining

** gilt nicht für Übungen mit explosiven Bewegungen

Wie bekomme ich **athletische Beine** und einen **knackigen Po**?



MUSKELN IM VISIER

Im vorigen Teil unserer Serie standen Wade, Schienbein, Bein-strecker und -beuger im Fokus. Dieses Workout fordert weitere Beinmuskeln – damit Sie in jeder Situation ganz fest im Leben stehen.



1 Gluteus maximus
Der große Gesäßmuskel trägt seinen Namen zu Recht: Volumenmäßig ist er der größte Muskel des Menschen. Er streckt

RICHTIG GUT IN SCHUSS

Muskeln sehen gut aus, keine Frage. Aber sie machen sich auch im Alltag bezahlt – wie unsere Workout-Serie belegt.

Teil 4: Beinübungen für Fortgeschrittene

Das bringt Sie auf Trab

Dieses Workout macht nicht nur Ihren Muskeln Beine. Was dabei noch für Sie herauspringt

Stellen Sie sich auf eine härtere Gangart ein! Dieses Mal bieten wir Ihnen ein Komplettpaket für rundum wohldefinierte Ober- und Unterschenkel an. Jede dieser 8 Übungen ist eine koordinative Herausforderung. Dabei werden stets mehrere Muskelgruppen beansprucht – sogar im Oberkörper. Das spart nicht nur Zeit. 3 weitere Gründe, sofort an die Arbeit zu gehen (Trainingspläne gibt's auf der nächsten Seite):

1. GESTEIGERTE SCHNELLKRAFT

Je stärker Ihre Beinmuskulatur ausgeprägt ist, desto schneller können Sie diese aktivieren und voll kontrahieren – etwa, um mit Schmackes einen Freistoß zu verwandeln oder sich mit einem Satz über die Hecke zu wuchten.

2. GESICHERTES KNIEGELENK

Lediglich 4 dünne Bänder halten den Oberschenkelknochen und das Schienbein im Kniegelenk zu-

sammen. Ausgewogen trainierte Muskeln festigen diese sensible Stelle, damit Fehltritte (beispielsweise auf große Steine) nicht unmittelbar zu Verletzungen führen.

3. GENAUERE PASSFORM

Hose ohne Hintern? Nicht bei Ihnen! Dieses Bein-Workout fordert den Glutaeus maximus kräftig mit. Ergebnis: keine Schlabberfalten mehr im Schritt. Und der Hosenkauf macht gleich viel mehr Spaß.

den Körper im Hüftgelenk und ist an nahezu allen alltäglichen Bewegungen maßgeblich beteiligt – etwa beim Gehen, Laufen, Hocken und Treppensteigen. Und auch wenn Sie nur aufrecht dastehen, ist er im Einsatz – er verhindert, dass Ihr Oberkörper nach vorn kippt. Selbstverständlich ist er auch derjenige, der Ihrem Hintern seine knackige Form verleiht.

2. Abduktoren

Dazu gehören alle Muskeln, die den Oberschenkel zur Seite bewegen (daher auch der

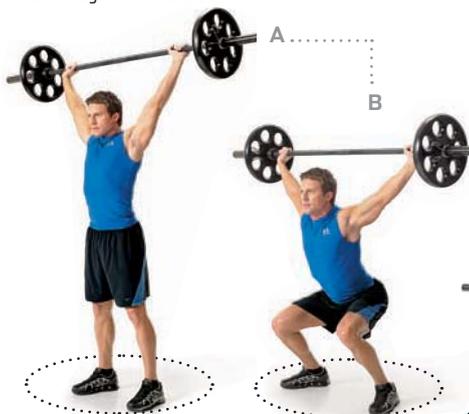
selten benutzte Begriff Schenkelabspreizer). Die 3 wichtigsten sind: mittlerer und kleiner Gesäßmuskel (Glutaeus medius und minimus) sowie der Oberschenkelbindenspanner (Tensor fasciae latae).

3. Adduktoren

Der deutsche Name ist Schenkelanzieher. So werden die 5 Muskeln genannt, die das seitlich abgespreizte Bein wieder an Ihren Körper ranziehen. Gemeinsam mit den Abduktoren stabilisieren sie das Becken, wenn Sie gehen und laufen.

1. Überkopf-Kniebeugen

- A. Die Hantelstange weiter als schulterbreit greifen und über den Kopf (hinter die Ohren) führen. Arme durchstrecken, die Handflächen zeigen nach vorn.
- B. Langsam in die Knie gehen, bis die Oberschenkel fast waagrecht sind. Dabei den Rücken strecken.



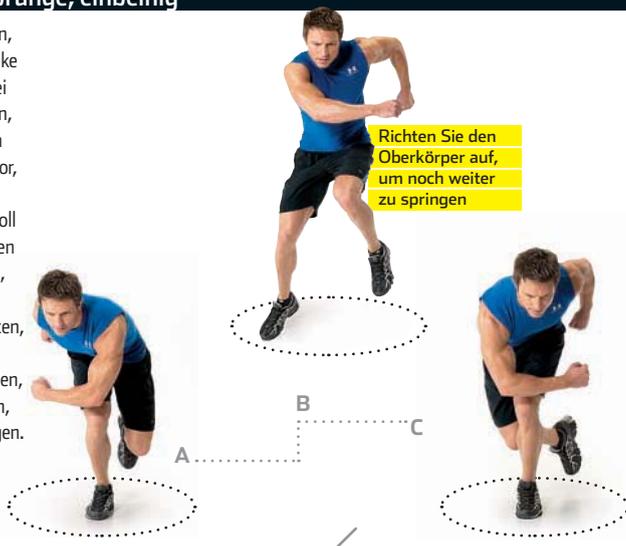
2. Explosives Kreuzheben

- A. Eine Langhantel mit geringem Gewicht hüftbreit greifen, den Oberkörper nach vorn bringen, die Knie ganz leicht beugen und den Rücken durchstrecken.
- B. Beine explosionsartig strecken und vom Boden abstoßen. Zugleich Schultern auf Ohrhöhe ziehen. Auf dem ganzen Fuß landen.



3. Eisschnellläufer-Sprünge, einbeinig

- A. Auf dem rechten Bein stehen, das Knie leicht gebeugt. Das linke Bein anwinkeln. Oberkörper bei gestrecktem Rücken vorbeugen, zum Schwungholen leicht nach rechts drehen. Den linken Arm vor, den rechten hinter den Körper.
- B. Mit dem rechten Bein kraftvoll vom Boden abdrücken und einen großen Satz nach links machen, gleichzeitig die Armpositionen tauschen (linken Arm nach hinten, den rechten vor den Körper).
- C. Nur mit dem linken Fuß landen, zum Abfedern in die Knie beugen, sofort wieder nach rechts springen.



4. Bank-Kniebeugen, einbeinig

- A. Mit dem rechten Fuß möglichst nah an den linken Rand der Trainingsbank stellen, die Hantelscheibe vor dem Körper halten. Das linke Bein ist in der Luft.
- B. Den Hintern senken, bis der rechte Oberschenkel waagrecht ist. Arme und Rücken gestreckt lassen.



5. Wechselsprünge an der Trainingsbank

- A.** Den linken Fuß flach auf die Trainingsbank stellen. Der Oberschenkel sollte waagrecht sein. Den Rücken strecken, die Arme hängen neben dem Körper.
- B.** Linkes Bein ruckartig durchdrücken, möglichst hoch springen. Arme nach vorn reißen, um die Bewegung zu unterstützen. Zeitgleich das rechte Bein anwinkeln.
- C.** Mit dem rechten Fuß auf der Bank landen, mit beiden Beinen in die Knie gehen, um den Schwung aus der Bewegung zu nehmen. Sofort nächsten Sprung starten.



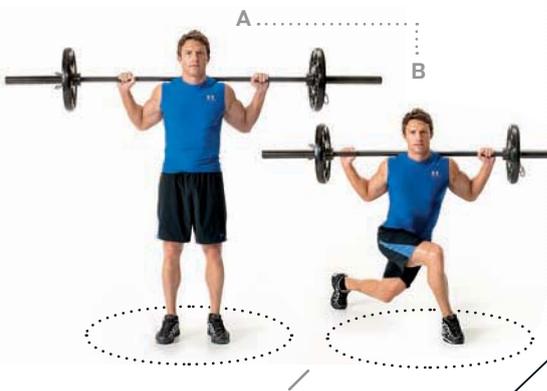
6. Ausfallschritte mit seitlichen Rumpfbeugen

- A.** Im aufrechten Stand eine Hantelscheibe mit gestreckten Armen genau über dem Kopf halten. Aus Sicherheitsgründen sind Scheiben mit Grifflochern ideal, alternativ eignen sich auch 2 Kurzhanteln.
- B.** Einen Ausfallschritt nach vorne machen. Beginnen Sie damit, den Oberkörper zur Seite des vorderen Fußes zu beugen, sobald dieser Bodenkontakt hat. Die Arme und den Rücken dabei gestreckt lassen.
- C.** In die Knie gehen, bis der vordere Oberschenkel waagrecht ist. Oberkörper möglichst weit senken.



7. Kniebeugen zur Seite

- A.** Eine Langhantel in den Nacken legen. Aufrecht stehen, die Füße stellen Sie hüftbreit auseinander.
- B.** Einen Fuß nach hinten und so weit wie möglich am anderen Bein vorbeiführen. Mit dem Ballen aufsetzen und dann das Gesäß kontrolliert senken, bis das hintere Knie den Boden fast berührt.



8. Hüftheben auf dem Swiss Ball

- A.** Mit dem Rücken flach auf den Boden legen. Ein Unterschenkel ruht auf dem Ball, das andere Bein ist angespannt eine Fußlänge über dem Ball in der Luft.
- B.** Hüfte heben, bis der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine Gerade bildet. Mit der Ferse den Ball zum Körper ziehen, das andere Bein durchstrecken.



TRAININGSKONZEPT

WIE SIE AUF DIE BEINE KOMMEN

2 Arten, unsere Übungen in Ihr eigenes Workout einzubauen

1. ANBAUEN

Simpleste Variante: beliebiges Workout mit Zusatzübungen ausstatten. **So geht's** Wählen Sie aus den hier gezeigten Übungen 2 bis 3 aus und fügen Sie diese in Ihr bestehendes Ganzkörper- oder Split-Workout ein. Oder ersetzen Sie einfach Ihre bisherigen Beinübungen durch unsere. Gut geeignet sind die folgenden Übungskombinationen: 1 + 3 + 8 oder 2 + 6.

2. UMBAUEN

Etwas aufwendiger: alle 8 Übungen in einer einzigen Einheit absolvieren. **So geht's** Sie müssen Ihr Training dafür auf ein Zweier-Splitsystem umstellen: Machen Sie an einem Tag unsere 8 Beinübungen, fordern Sie am nächsten gezielt Brust, Rücken und die Arme (mit insgesamt 7 bis 10 Übungen). An einem der beiden Tage können Sie noch 1 bis 2 Rumpfübungen (etwa Crunches) einfügen.

DIE GRUNDREGELN

Die hier dargestellten Übungen sind sehr komplex. Üben Sie alle Bewegungsabfolgen darum zunächst mit sehr wenig Gewicht und steigern Sie sich langsam (Richtwert: 10-Prozentschritte). Dabei kontrollieren Sie Ihre Haltung in einem Spiegel. Wie oft Sie jede der Übungen absolvieren sollten, hängt davon ab, was Sie erreichen wollen (siehe Tabelle, unten). Vorm Training 5 bis 10 Minuten auf Laufband oder Crosstrainer aufwärmen. Eine lockere Cardio-Einheit danach hilft Ihnen, sich schneller zu erholen.

Kraftausdauer	Muskelaufbau
Anzahl der Wiederholungen	
15-25	6-12
Anzahl der Sätze	
2-3	1-3
Pause zwischen den Sätzen (Sekunden)	
30-60	30-180
Einheiten pro Woche	
2-3	2-5*
Bewegungstempo (Sekunden)**	
1-2 hoch, 1-2 runter	1-2 hoch, 1 halten, 1-2 runter

* ab 4 Einheiten pro Woche als Splitttraining
** gilt nicht für Übungen mit explosiven Bewegungen

DER ETWAS ANDERE FRONT-ANTRIEB

Die neueste Folge unserer Workout-Serie bringt Sie voran – beim Sport, aber auch im Alltag.

Teil 5: Übungen für die Brust



MUSKELN IM VISIER

1 Pectoralis major
Auf Deutsch: großer Brustmuskel. Er bedeckt fast den gesamten Brustkorb, setzt am Oberarmknochen an und besteht aus 3 Teilen (Schlüsselbein-, Brustbein- und Rippenfasern). Immer wenn Sie Ihre Arme vor den Körper führen, ist der bis zu 3 Zentimeter dicke Muskel im Einsatz. Auch wenn Sie etwas wegdrücken oder -schieben, etwa Ihr Auto. Wer den Pectoralis major bewusst spüren will, fasst

Damit können Sie sich schon bald brüsten

1 Workout, 3 Vorteile: Lesen Sie hier, warum Sie noch heute mit unserem Training starten sollten

Ein muskulöser Oberkörper ist nicht das Einzige, was Sie in den nächsten 6 Wochen bei regelmäßigem Training erwarten können. Denn wir haben bei diesem Workout bewusst auf Kraftübungen gesetzt, bei denen verschiedene Muskeln zeitgleich arbeiten müssen. Das schult Ihre Koordination und spart Zeit (2 Beispiele für Trainingspläne finden Sie auf der nächsten Seite). Und das springt außerdem für Sie dabei heraus:

1. SEXY IM SHIRT Im Alltag wird die Brustmuskulatur zwar häufig beansprucht, viel leisten muss sie aber meistens nicht. Gut für Sie, denn so sehen Sie schneller Erfolge – und im T-Shirt bald deutlich besser aus. Nebeneffekt: Der Bauch schrumpft optisch.

2. STARK IM SPIEL Ein massiver Brustpanzer verschafft Ihnen mehr Respekt gegenüber Ihren Kontrahenten und sorgt zudem

dafür, dass Sie im Zweikampf häufiger als Sieger hervorgehen (etwa im Strafraum oder unterm Basketballkorb). Und Sie steigern spürbar Ihre Schlagkraft – zum Beispiel auf dem Tennisplatz.

3. GARANTIERT IM GRIFF Bald wird es schwer, sich aus Ihrer Umklammerung zu lösen (Diebe halten Sie so locker in Schach). Und Ihrer Liebsten imponiert die kräftige Umarmung sicher auch.

sich mal mit der linken Hand ans rechte Ohr.

hilft dabei, die Arme vorm Körper zu heben.

2 Pectoralis minor Dieser dünne, dreieckige Muskel liegt unter dem Pectoralis major. Er zieht die Schultern nach unten, etwa wenn man sich beim Aufstehen mit den Armen abstützt.

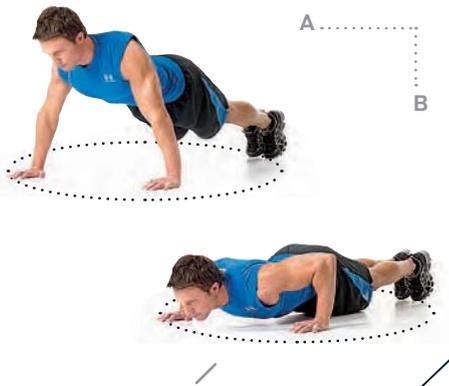
4 Triceps brachii Der Armstrecker an der Rückseite des Oberarms unterstützt die Brust bei fast allen Drückbewegungen. Ist er bei Ihnen gut ausgeprägt, wirkt Ihre Brust ebenfalls breiter.

3 Serratus anterior Ihn finden Sie seitlich am Oberkörper, unterhalb der Achseln. Wegen seiner Zackenform bezeichnet man ihn auch als Sägezahnmuskel. Er zieht die Schultern hoch und

5 Deltoideus Auch der Deltamuskel trägt dazu bei, dass die Brust besser zur Geltung kommt. Praktisch: Der vordere Anteil wird bei vielen Übungen für die Brust ohnehin mitgefordert.

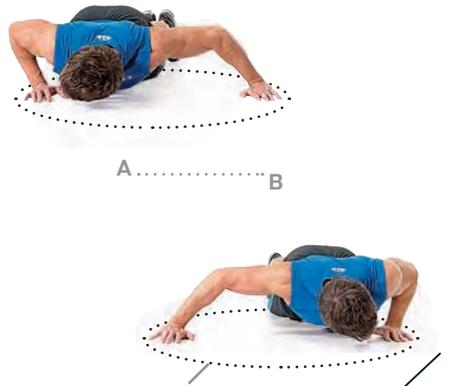
1. Klassische Liegestütze

- A.** Hände etwas weiter als schulterbreit auf dem Boden platzieren, die Arme sind gestreckt, die Füße berühren sich. Der Körper bildet eine Gerade.
- B.** Körper langsam senken, bis die Brust fast den Boden berührt. Den Rücken dabei gerade lassen.



2. Seitliche Liegestütze

- A.** In die klassische Liegestütz-Position gehen (wie Übung 1, Bild A) und Handflächen je 2 Handbreit nach außen versetzen. Dann Körper nach rechts-unten senken, kurz halten, wieder hochdrücken.
- B.** Jetzt den Körper nach links-unten senken.



3. Explosive Liegestütze

- A.** Diese Übung am besten auf einer weichen Matte machen. Startposition ist wie bei Übung 1.
- B.** Den Oberkörper nicht ganz so weit senken wie bei der klassischen Liegestütze. Am tiefsten Punkt mit einem Ruck die Arme strecken und dabei möglichst kraftvoll vom Boden abstoßen.
- C.** Den ganzen Körper möglichst gerade lassen. Beim Landen in den Armen nachgeben, um den Schwung aus der Bewegung zu nehmen.



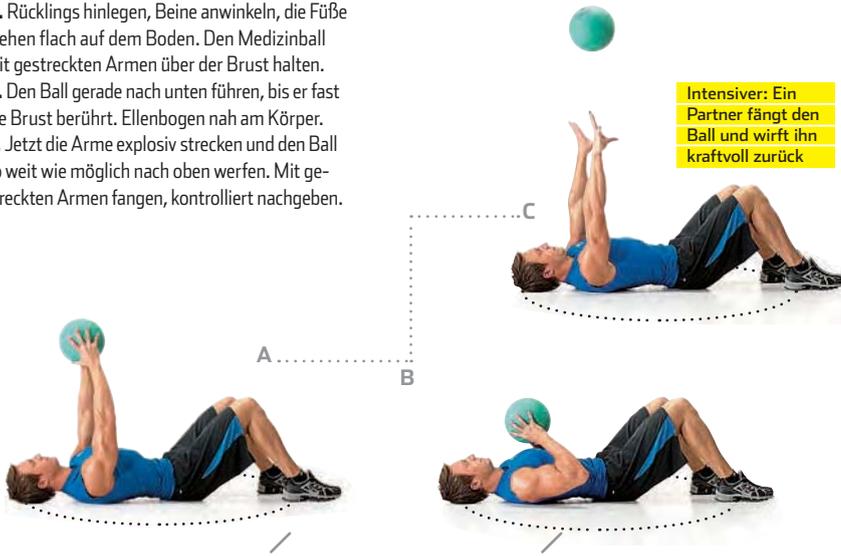
4. Bankdrücken auf dem Swiss Ball

- A.** Mit zwei Kurzhanteln in den Händen rücklings mit Kopf und Schulterblättern auf den Ball legen. Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander. Rumpf anspannen, beide Arme gerade hochstrecken.
- B.** Eine Hantel auf Kopfhöhe führen. Dann wieder nach oben drücken, gleichzeitig die andere senken.



5. Medizinball-Werfen im Liegen

- A.** Rücklings hinlegen, Beine anwinkeln, die Füße stehen flach auf dem Boden. Den Medizinball mit gestreckten Armen über der Brust halten.
B. Den Ball gerade nach unten führen, bis er fast die Brust berührt. Ellenbogen nah am Körper.
C. Jetzt die Arme explosiv strecken und den Ball so weit wie möglich nach oben werfen. Mit gestreckten Armen fangen, kontrolliert nachgeben.



6. Klassisches Bankdrücken

- A.** Mit dem Rücken so auf eine Flachbank legen, dass die Lendenwirbelsäule vollständig auf dem Polster liegt. Die Füße stehen sicher am Boden. Eine Langhantel anreichen lassen, etwas weiter als schulterbreit greifen. Die Ellenbogen nicht ganz durchdrücken.
B. Hantel kontrolliert senken, bis die Stange die Brust berührt. Darauf achten, dass die Hantel immer waagrecht ist.



7. Bankdrücken im engen Griff

- A.** Wie bei Übung 6 hinlegen. Nun allerdings die Langhantel so greifen, dass die Hände etwas weniger als hüftbreit voneinander entfernt sind.
B. Analog zum klassischen Bankdrücken Gewicht langsam senken, bis die Stange die Brust erreicht.



8. Schrägbankdrücken

- A.** Die Rückenlehne der Trainingsbank so einstellen, dass sie mit der Horizontalen einen Winkel zwischen 30 und 45 Grad bildet. Hantel wie bei Übung 6 fassen.
B. Nun das Gewicht ruhig nach unten führen, es berührt die Brust etwas weiter oben als bei Übung 6.



TRAININGSKONZEPT

SO GEBEN SIE RICHTIG GAS

Wie sich unsere Brustübungen in Ihr Workout einbauen lassen

1. SOLIDE GRUNDLAGE

Für jeden empfehlenswert: 2 bis 3 der gezeigten Übungen aussuchen. **So geht's** Integrieren Sie die gewählten Übungen in ein Workout, das den ganzen Körper fordert. Haben Sie bereits so ein Programm, können Sie Ihre bisherigen Brustübungen durch unsere ersetzen. Beginnen Sie am besten mit der Übung, die für Sie am schwersten ist. Gute Auswahl: Übungen 1 + 4 + 8 oder 2 + 5 + 6.

2. VOLLE BREITSEITE

Vorschlag für Fortgeschrittene: alle 8 Übungen nacheinander machen. **So geht's** In diesem Fall bietet sich ein Dreier-Split an: An Ihrem ersten Trainingstag absolvieren Sie unsere Brustübungen (die auch Trizeps und Schultern fordern), am nächsten Tag sind Bizeps und Rücken dran, am dritten schließlich Beine und Bauch. Danach geht's wieder von vorne los.

DIE GRUNDREGELN

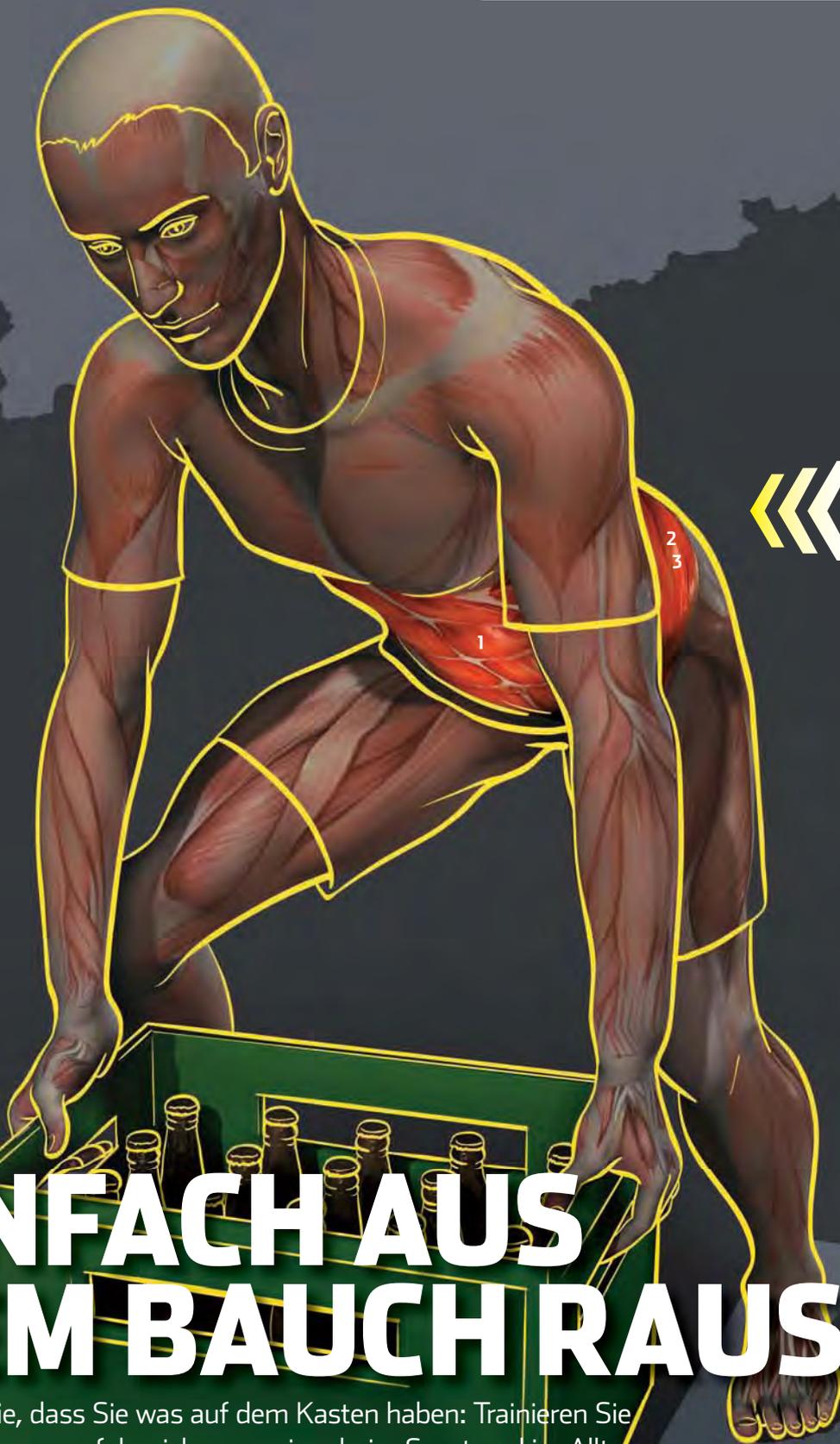
Seien Sie bei diesem Workout sehr vorsichtig. Besonders die Übungen 6 bis 8 sollten Sie nur mit Hilfe eines Trainingspartners absolvieren. Generell gilt: Beginnen Sie mit sehr leichten Gewichten, erhöhen Sie die Belastung stetig, aber nur in kleinen Schritten. Die Zahl der Sätze und Wiederholungen hängt von Ihrem Ziel ab (siehe Tabelle, unten). Wärmen Sie sich vorher 5 bis 10 Minuten auf. Eine 10-minütige Kardio-Einheit danach fördert die Regeneration.

Kraftausdauer | Muskelaufbau

Anzahl der Wiederholungen	
15-25	6-12
Anzahl der Sätze	
2-3	1-3
Pause zwischen den Sätzen (Sekunden)	
30-60	30-180
Einheiten pro Woche	
2-3	2-5*
Bewegungstempo (Sekunden)**	
1-2 hoch, 1-2 runter	1-2 hoch, 1 halten, 1-2 runter

* ab 4 Einheiten die Woche als Splitttraining

** gilt nicht für Übungen mit explosiven Bewegungen



MUSKELN IM VISIER

1 Rectus abdominis
Er macht die Wampe zu einem Waschbrett: der gerade Bauchmuskel, der bis zu 1 Zentimeter dick werden kann. Vom Brustbein zieht er sich in 2 Bahnen hinunter bis zum Becken, 3 Sehnen unterteilen ihn in die 6 markanten Päckchen. Der gerade Bauchmuskel beugt den Rumpf nach vorn, zum Beispiel, wenn Sie auf dem Stuhl sitzen und sich die Schuhe zubinden. Darüber hinaus hebt dieser Muskel das

EINFACH AUS DEM BAUCH RAUS

Beweisen Sie, dass Sie was auf dem Kasten haben: Trainieren Sie Ihre Muskeln, um erfolgreicher zu sein – beim Sport und im Alltag

Teil 6: Sixpack-Übungen

Speck geht, das kommt!

Mehr als nur Muskeln: was Sie alles erwartet, wenn Sie sich an unsere 8 Bauchübungen halten

Dieses Workout verhilft nicht nur zum Waschbrettbauch, sondern bauchpinselt Ihren ganzen Rumpf. Dafür sorgen ausschließlich komplexe Übungen. Damit Ihnen muskuläre Dysbalancen (siehe ab Seite 148) später keine Magenschmerzen bereiten, zeigen wir zudem 2 Übungen für den unteren Rücken (die Nummern 1 und 6). Auf der nächsten Seite finden Sie die Trainingspläne. Hier 3 weitere Gründe für ein gutes Bauchgefühl:

1. KRÄFTIGER ANPACKEN

Aktenkoffer, Getränkekiste, egal: Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur entlastet den Rücken, wenn Sie schwere Dinge heben oder schleppen. Denn eine stabile Körpermitte stellt sicher, dass nicht die Bandscheiben und die Bänder der Wirbelsäule schwere Lasten bewältigen müssen.

2. SCHNELLER ANGREIFEN

Beim Sport bestimmt ein kräftiges

Muskelkorsett wesentlich Ihre Leistung. Die seitlichen Bauchmuskeln machen sich besonders bezahlt bei Rückschlagspielen wie Tennis oder Badminton, bei denen es auf schnelle Drehungen des Oberkörpers ankommt.

3. BESSER ANKOMMEN

Ein definierter Bauch macht auch optisch einiges her. Ob am Strand oder im Schwimmbad, oben ohne sind Sie so ein echter Hingucker.

Becken und hilft dabei, es zu stabilisieren.

2 Obliquus externus abdominis

Der äußere schräge Bauchmuskel liegt zu beiden Seiten der geraden Bauchmuskulatur und formt die Hüfte. Seine Fasern verlaufen von den unteren Rippen schräg nach unten zum Becken. Wird nur eine Seite kontrahiert, kann der Muskel den Rumpf zu eben dieser Seite neigen oder ihn zur Gegenseite drehen. Wenn Sie beide Seiten zugleich anspannen, unterstützen Sie den

geraden Bauchmuskel beim Rumpfbeugen.

3 Obliquus internus abdominis

Die Fasern des inneren schrägen Bauchmuskels liegen unter denen des äußeren (2) und kreuzen diese in einem Winkel von ungefähr 90 Grad. Neigt sich der Oberkörper zur Seite, arbeitet der innere schräge Bauchmuskel mit dem äußeren derselben Seite zusammen. Bei der Rumpfdrehung hingegen unterstützt er die äußere Muskulatur der Gegenseite, so etwa beim Laubharken.

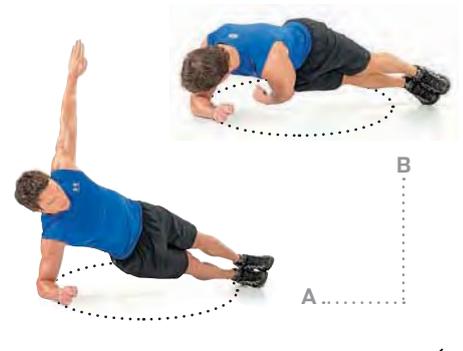
1. Kreuzheben mit einer Langhantel

- A. Die Langhantel auf die Schultern legen, mit schulterbreitem Fußabstand aufrecht hinstellen. Die Beine sind dabei ganz leicht angewinkelt.
- B. Oberkörper langsam möglichst weit vorbeugen. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt.



2. Seitstütz mit Rumpfrotation

- A. Sie stützen sich seitlich auf einen Unterarm, der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine Gerade. Füße zusammen. Den oberen Arm gerade hochstrecken.
- B. Mit der oberen Hand um den Oberkörper greifen, als ob Sie auf der anderen Seite etwas aufheben wollten. Die Schultern sind am Ende waagrecht.



3. Rumpfrotation auf einem Swiss Ball

- A. Mit einer Hantelscheibe in den Händen rücklings auf den Ball legen. Füße so platzieren, dass Sie sich in einer stabilen Position befinden. Der Rumpf sollte etwa waagrecht sein. Das Gewicht mit gestreckten Armen über der Brust halten.
- B. Oberkörper so weit wie möglich nach rechts drehen, bis nur noch die rechte Schulter auf dem Ball liegt. Die Position der Hüfte sollte sich dabei kaum verändern.
- C. Zurück zur Ausgangsposition (A), anschließend den Oberkörper möglichst weit nach links drehen.



4. Hüftstrecken

- A. Sie liegen auf dem Rücken, Füße mit den Fersen auf der Bank. Beine so anwinkeln, dass in Hüfte und Knien ein rechter Winkel entsteht. Kopf, Oberkörper, Hüfte sind flach am Boden. Arme seitlich ausbreiten.
- B. Das Gesäß kontrolliert heben und dabei die Hüfte vollständig durchstrecken.



5. Langhantel-Drehungen

A. Das Ende einer Hantelstange auf einer am Boden liegenden Hantelscheibe platzieren (oder besser: in einer Ecke fixieren). Anderes Ende mit einer Hantelscheibe bestücken, am äußersten Punkt umfassen und so weit heben, dass sich die Scheibe ungefähr auf Augenhöhe befindet. In dieser Ausgangsposition sind die Arme gestreckt, die Füße etwa schulterbreit auseinander und die Beine leicht gebeugt.

B. Gewicht langsam nach rechts unten bewegen, die Arme gestreckt lassen und in die Knie gehen. Hantelscheibe nicht auf dem Boden absetzen.

C. Zurück zur Position A, dann das Gewicht nach links unten führen.



6. Rückenstrecken am Gerät

A. Klemmen Sie Ihre Waden unter das Beinpolster und legen Sie sich so auf das Hüftpolster, dass das Becken mit dem oberen Ende abschließt. Rücken durchstrecken, Arme vorm Körper verschränken.

B. Bauch anspannen, den Oberkörper möglichst weit senken, kurz halten und dann wieder hoch.



7. Brücke am Boden

Auf den Rücken legen, die Füße sind etwa hüftbreit auseinander. Dann auf die Unterarme stützen und den Hintern heben. Die Hände wandern dabei unter den Oberkörper, die Handflächen zeigen nach unten. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine gerade Linie. Wichtig: die Beine fast ganz durchstrecken! Je weiter sie gebeugt sind, desto leichter wird die Übung. In dieser Position 20 bis 30 Sekunden verharren.

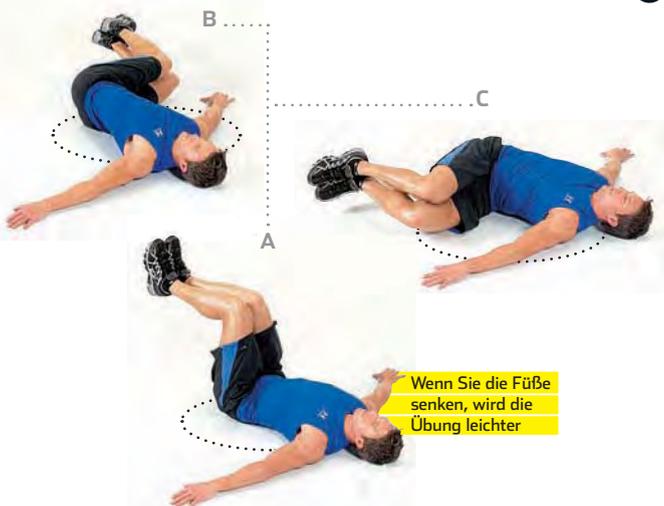


8. Hüftdrehungen am Boden

A. Mit dem Rücken flach auf den Boden legen, die Arme seitlich ausstrecken. Die Oberschenkel in Richtung Brust ziehen, die Beine anwinkeln und gegeneinanderpressen. Hüft- und Kniegelenke bilden jeweils 90-Grad-Winkel.

B. Beine langsam möglichst weit nach rechts drehen – im Idealfall berühren Ihre Knie den Boden. Darauf achten, dass sich die Hüfte nicht vollständig vom Boden löst.

C. Zurück zur Position A, dann die Beine zur linken Seite senken.



TRAININGSKONZEPT

WASCHBRETT-ANLEITUNG

Wie Sie unsere Bauchübungen in Ihr Krafttraining einbauen

1. DIE EINSTEIGER-VARIANTE

Am einfachsten: einzelne Übungen wählen und zusätzlich absolvieren.

So geht's Erweitern Sie Ihr Ganzkörper-Workout um 2 bis 3 unserer Übungen. Empfehlenswerte Kombination sind: 2 + 7 oder 3 + 4 + 8.

Verzichten Sie dafür gegebenenfalls auf Ihre bisherigen Bauchübungen.

2. DIE PROFI-METHODE

Harte Arbeit: alle Übungen in einer eigenen Trainingseinheit absolvieren.

So geht's Beginnen Sie mindestens 1- und höchstens 3-mal pro Woche Ihr Training mit den hier gezeigten 8 Übungen. Absolvieren Sie danach Ihr gewohntes Workout (Ganzkörper- oder Splittraining). Achten Sie aber darauf, dass zwischen den Trainingstagen mit den Extra-Baucheinheiten mindestens 1 ganzer Ruhetag liegt. Alternative: die 8 Übungen an einem separaten Trainingstag durchziehen.

DIE GRUNDREGELN

Alle Übungen dieses Workouts sind sehr anspruchsvoll, Fehler bei der Ausführung können zu Verletzungen führen. Trainieren Sie darum immer erst ohne Gewichte und steigern Sie die Belastung in kleinen Schritten. Wie oft Sie eine Übung wiederholen sollten, hängt von Ihren Zielen ab (mal abgesehen vom Sixpack – siehe Tabelle). Generell gilt: vorher 5 bis 10 Minuten aufwärmen, am besten auf dem Crosstrainer. Eine ebenso lange Cardio-Einheit nach dem Training hilft dem Körper beim Regenerieren.

Kraftausdauer	Muskelaufbau
Anzahl der Wiederholungen	
15–25	6–12
Anzahl der Sätze	
2–3	1–3
Pause zwischen den Sätzen (Sekunden)	
30–60	30–180
Einheiten pro Woche	
2–3	2–5*
Bewegungstempo (Sekunden)	
1–2 hoch, 1–2 runter	1–2 hoch, 1 halten, 1–2 runter

* ab 4 Einheiten die Woche als Splittraining



Wie wird aus meiner Wampe ruck, zuck ein **flacher Bauch**?



MUSKELN IM VISIER

Im vorigen Teil drehte sich alles um das Sixpack. Dieses Mal sind weitere Bauchmuskeln gefordert – für ein rundum stabiles Kraftzentrum.

1 Transversus abdominis

Er liegt tief unterhalb der schrägen Bauchmuskeln und formt die Taille. Auf Grund seiner Lage wird er auch querer Bauchmuskel genannt. Stellen Sie sich mal vor, jemand will Ihnen gleich volle Pulle in den Bauch boxen. Na

IN BESTER ZENTRALER LAGE

Legen Sie beim Training eine Schippe drauf. Denn Muskeln spielen nicht nur beim Sport eine wichtige Rolle, sondern auch im Alltag.

7. und letzter Teil unserer Workout-Serie: Rumpf-Übungen

Wissen, was Rumpf ist

Packen Sie's an – es lohnt sich! Denn bei diesem Workout kriegt nicht nur Ihr Bauch sein Fett weg

Dieses Training bringt Ihre Hüften richtig in Schwung, denn es beansprucht jede Faser Ihrer Rumpfmuskulatur. Möglich macht das eine Mischung aus koordinativ anspruchsvollen Übungen, bei denen immer mehrere Muskeln zusammenarbeiten müssen. Wie Sie die Übungen optimal kombinieren und in Ihr Training integrieren, lesen Sie auf der nächsten Seite. Hier 3 weitere Argumente für eine starke Körpermitte:

1. SOUVERÄNES STANDING

Ein starker Rumpf verbessert Ihre Körperhaltung und sorgt dafür, dass Sie über längere Zeit aufrecht stehen können, ohne dass Ihre Wirbelsäule einknickt und sich Ihr Bauch nach vorne wölbt.

2. PERFEKTE PERFORMANCE

Im Sport ist eine stabile Körpermitte extrem wichtig, weil sie die Kraft Ihrer Arme und Beine verbessert. Nur so können Sie mit

Schmackes gegen den Ball treten oder ihn werfen. Ist Ihr Rumpf zu schwach, verpufft die Energie – so wie bei einer Kanone, die von einem Kanu aus abgefeuert wird.

3. GERINGERE K.-O.-GEFAHR

Gut für Kämpfer: Ein trainiertes Muskelkorsett um die Taille herum hilft, harte Treffer knapp oberhalb der Gürtellinie leichter wegzustecken, schirmt zugleich Ihre inneren Organe besser ab.

bitte – schon haben Sie ihn angespannt!

2 Quadratus lumborum

Der Lendenmuskel ist etwa so groß wie ein DIN-A5-Blatt. Auch er versteckt sich unter den schrägen Bauchmuskeln, oberhalb des Transversus abdominis. Seine Fasern neigen den Rumpf zur Seite – etwa, wenn Sie im Sitzen einen Stift vom Boden aufheben.

Becken bis zum Hinterkopf in 2 Strängen die Wirbelsäule hinaufschlingeln. Unser Workout fordert vor allem den unteren Rücken. Dieser richtet den Oberkörper auf und kippt das Becken. Er ist der Gegenspieler der Bauchmuskulatur.

4 Beckenboden

Das Geflecht aus Bindegewebe und Muskelfasern grenzt den Rumpf nach unten ab, schützt die sensiblen Organe der Beckenregion. Sie trainieren ihn bei unseren Übungen automatisch mit.

3 Erector spinae

So nennt man die Gruppe vieler kleiner Muskeln, die sich vom

1. Dynamischer Unterarmstütz

A. In den Unterarmstütz gehen: Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander, die Ellenbogen unterhalb der Schultern, und die Hände liegen zu Fäusten geballt nebeneinander. Der Körper bildet eine gerade Linie.
B. Die Hüfte langsam so weit wie möglich heben, am höchsten Punkt langsam zurück zu Position A.



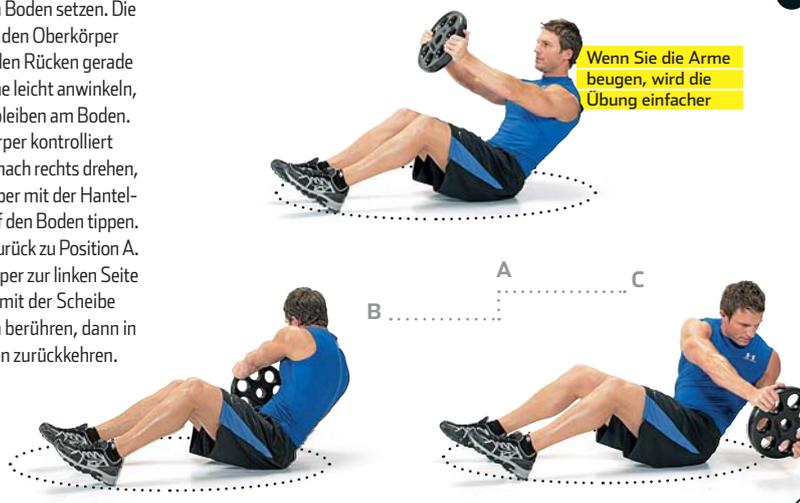
2. Kreuzheben im Sitzen

A. Legen Sie sich eine Langhantel auf die Schultern und setzen Sie sich damit rittlings auf die Trainingsbank. Die Füße ruhen dabei flach auf dem Boden.
B. Oberkörper vorbeugen, Rücken gerade halten, dabei stets nach vorne schauen. Wieder aufrichten.



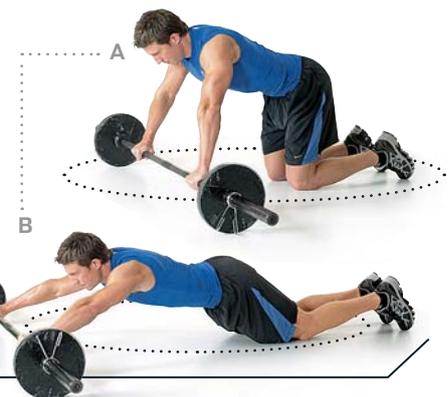
3. Rumpfrotationen am Boden

A. Mit einer Hantelscheibe in den Händen auf den Boden setzen. Die Arme strecken, den Oberkörper zurücklehnen, den Rücken gerade halten. Die Beine leicht anwinkeln, nur die Fersen bleiben am Boden.
B. Den Oberkörper kontrolliert möglichst weit nach rechts drehen, hinter dem Körper mit der Hantelscheibe kurz auf den Boden tippen. Anschließend zurück zu Position A.
C. Den Oberkörper zur linken Seite drehen, erneut mit der Scheibe kurz den Boden berühren, dann in die Startposition zurückkehren.



4. Langhantel-Rollen

A. Hinknien und die Hantel mit gestreckten Armen schulterbreit greifen. Die Hände befinden sich etwa unterhalb der Schultern, die Oberschenkel und der Oberkörper bilden einen annähernd rechten Winkel.
B. Hantel langsam möglichst weit nach vorn rollen. Bauchmuskeln kontrahieren, wieder heranziehen.



5. Rückenstrecken an der Rumpfhebestation

A. Die rechte Wade unter das Beinpolster klemmen, mit dem Becken aufs Hüftpolster legen. Die Beckenknochen sollten sich am oberen Ende des Polsters befinden. Dann nur das rechte Bein anspannen, das linke anwinkeln (macht die Übung anspruchsvoller). Den Rücken durchstrecken, Arme vorm Körper verschränken.

B. Bauch anspannen, Oberkörper möglichst weit senken, kurz halten, dann wieder hoch. Beim nächsten Satz die Beinstellung wechseln.



6. Explosives, gedrehtes Kreuzheben

A. Im Stehen eine Hantelscheibe mit gestreckten Armen halten.

B. Den rechten Fuß 20 Zentimeter vor den linken setzen, in die Hocke gehen und den Oberkörper nach rechts drehen. Mit der Scheibe hinter dem rechten Fuß kurz den Boden berühren, dabei löst sich die linke Ferse vom Boden.

C. Explosionsartig aufrichten, dabei Oberkörper nach links drehen, rechten Fuß etwa 20 Zentimeter hinter den linken setzen, Scheibe schräg nach links oben führen. Am Ende ist das Gewicht hinter der linken Schulter. Zurück zu Position A. Bewegung im nächsten Satz zur anderen Seite ausführen.



7. Rückwärtiges Beinheben

A. Einen Gewichtsball zwischen die Füße klemmen und verkehrt herum auf die Rumpfhebestation legen: Das Becken ist auf dem Hüftpolster fixiert, Ihre Unterarme ruhen auf den Beinpolstern.

B. Beine kontrolliert heben, bis sie etwa auf einer Linie mit dem Oberkörper sind. Wieder senken.



8. Einbeinige Brücke



Rücklings hinlegen, Füße etwa hüftbreit auseinander. Auf den Unterarmen abstützen und das Gesäß heben, die Hände wandern unter den Oberkörper. In dieser Position bilden die Oberschenkel und der Oberkörper eine gerade Linie. Einen Fuß vom Boden lösen, das Bein um etwa 30 Zentimeter heben. 10 Sekunden halten, absetzen, dann das andere Bein in die Luft strecken.

TRAININGSKONZEPT

LOCKER AUS DER HÜFTE

So bauen Sie unsere Übungen in Ihr gewohntes Workout ein

1. DIE MINIMAL-VERSION

Passt in jedes Programm: einzelne Übungen auswählen, dranhängen. **So geht's** Suchen Sie sich 2 bis 3 Übungen aus, erweitern Sie damit ein klassisches Ganzkörper-Workout. Optimale Kombinationen: 1 + 3 + 8 oder 4 + 5 + 7 (mit Studio-Geräten). Zu wenig Zeit? Lassen Sie einfach Ihre bisherigen Bauchübungen weg.

2. DAS VOLLE PENSUM

Für Schwerstarbeiter: alle Übungen in einer eigenen Einheit absolvieren. **So geht's** Starten Sie Ihr normales Training 1- bis 2-mal pro Woche mit allen hier gezeigten Übungen (wer zu Hause trainiert, kann auf die Geräteübungen 5 und 7 verzichten). Wichtig: Zwischen den Tagen mit dem Extra-Rumpfprogramm sollten Sie jeweils einen vollen Ruhetag einlegen. Alternativ können Sie die Übungen an einem separaten Tag machen.

DIE GRUNDREGELN

Die Übungen dieses Workouts sind zum Teil sehr komplex. Deshalb ist es enorm wichtig, sie korrekt auszuführen, sonst drohen Verletzungen. Üben Sie immer erst ohne Gewichte und steigern Sie sich dann in kleinen Schritten. Wie viel Zeit Sie für eine Übung aufbringen sollten, hängt von Ihrem Trainingsziel ab (siehe Tabelle, unten). Allgemein gilt: vorm Training 5 bis 10 Minuten aufwärmen, etwa auf dem Crosstrainer. Eine weitere Kardio-Einheit am Ende hilft Ihrem Körper, sich schneller zu erholen.

Kraftausdauer		Muskelaufbau	
Anzahl der Wiederholungen			
15-25	6-12		
Anzahl der Sätze			
2-3	1-3		
Pause zwischen den Sätzen (Sekunden)			
30-60	30-180		
Einheiten pro Woche			
2-3	2-5*		
Bewegungstempo (Sekunden)**			
1-2 hoch, 1-2 runter	1-2 hoch, 1 halten, 1-2 runter		

* ab 4 Einheiten die Woche als Splittraining
** gilt nicht für Übungen mit explosiven Bewegungen

FOTOS: MITCH MANDEL

1

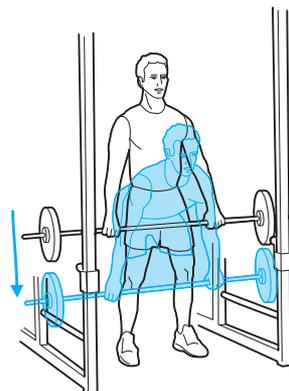


LAT-ZIEHEN Für den oberen Rücken

Eine breite Stange am Karabiner eines Latzugs einhaken und weiter als schulterbreit greifen. Mit ganz geradem Rücken auf das Sitzpolster setzen, Oberschenkel unter das Beinpolster klemmen. Lassen Sie die Arme ein wenig gebeugt, um die Ellenbogen-Gelenke zu schonen. Die Stange ruhig nach unten ziehen, bis sie fast den Nacken berührt, Oberkörper leicht vorbeugen. Achten Sie darauf, die Ellenbogen möglichst weit nach hinten zu führen und die Schulterblätter zusammenzudrücken. Dann die Arme langsam wieder strecken.

2-3 Sätze à 10-15 Wiederholungen

2



KREUZHEBEN Für den unteren Rücken

Die Hantelhalterungen an einem Multi-Rack etwas unterhalb der Hüfte fixieren, eine leichte Langhantel hineinlegen. Aufrecht hinstellen, Hantel schulterbreit greifen und einen Schritt zurückgehen. Die Beine sind leicht gebeugt, die Füße parallel und hüftbreit auseinander. Oberkörper langsam vorbeugen, dabei den Rücken unbedingt gerade halten. Stange bis zu den Knien senken, wieder aufrichten.

2 Sätze à 10-12 Wiederholungen

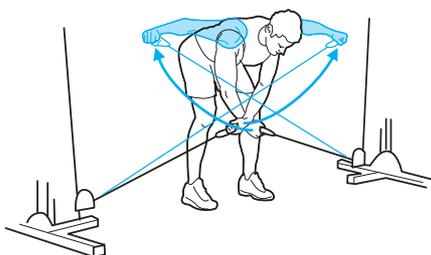
8 ÜBUNGEN GEGEN RÜCKENSCHMERZEN: DIE STUDIO-VARIANTE

3

REVERSE FLYS Für den oberen Rücken

An einem Kabelzug links und rechts unten Einhandgriffe befestigen. Über Kreuz greifen, Oberkörper vorbeugen und Knie beugen. Gestreckte Arme möglichst weit nach oben führen, wieder zurück.

2-3 Sätze à 10-15 Wiederholungen



5

SEITHEBEN Für die Schultern

Verstellen Sie den Sitz so, dass Ihre Schultergelenke etwa auf der Höhe der Drehachsen des Geräts sind. Aufrecht hinsetzen und die Unterarme gegen die Armpolster drücken. Griffe locker festhalten. Ellenbogen langsam bis zu den Schultern, danach wieder zurück in die Ausgangsposition führen.

2 Sätze à 10-12 Wiederholungen

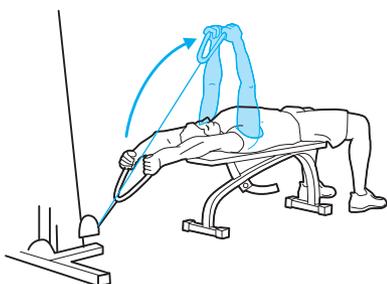


7

ÜBERZÜGE Für die Schultern

Haken Sie am unteren Karabiner eines Zugturms einen Seilgriff ein und stellen Sie einen Schritt davon entfernt der Länge nach eine flache Bank auf. Rücklings hinlegen, das Seil mit gestreckten Armen hinterm Kopf greifen. Seil hochziehen, bis die Hände über der Brust sind, dann nachgeben und zurück zum Start. Die Arme bleiben stets gestreckt.

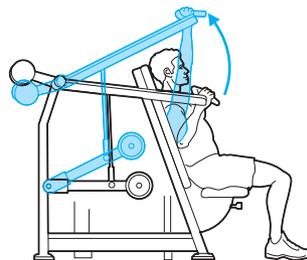
2 Sätze à 12-15 Wiederholungen



4

Tipps fürs Gerätetraining

- Übungen an Maschinen, die Bewegungen kontrollieren, sind für **Einsteiger** ideal, da sie das Verletzungsrisiko senken (hier: Übungen 1, 4, 5 und 6).
- An alle anderen Übungen sollten Sie sich nur **langsam herantasten**: ohne Gewicht üben, dann die Belastung in kleinen Schritten steigern.
- Wer sich nicht ausgelastet fühlt, kann das Workout mit 2 bis 3 **Freihantel-Übungen** ausbauen (gut sind Übungen 2, 4 und 6 auf der Rückseite).
- Haben Sie mal **wenig Zeit**, verzichten Sie einfach auf die Übungen 2 und 5 oder absolvieren Sie nur 1 Satz.
- Besonders effektiv gegen Haltungsschwächen ist die Übung 1, da sie sehr gut den breitesten Rückenmuskel (Latissimus) fordert. Wer unter **Schulterproblemen** leidet, der sollte die Zugstange aber lieber zur Brust ziehen.

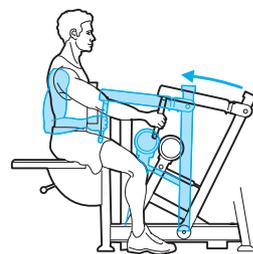


NACKENRÜCKEN Für die Schultern

Sitz des Geräts so einstellen, dass die Griffe auf Schulterhöhe sind. Rücken fest gegen das Polster drücken und Brustkorb heben. Griffe nach oben drücken, bis die Arme fast vollständig gestreckt sind. Kurz halten, dann die Griffe wieder nach unten führen.

2-3 Sätze à 8-12 Wiederholungen

6

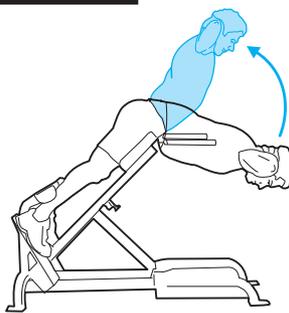


RUDERN Für den oberen Rücken

Sitz der Maschine verschieben, bis die Oberkante des Brustpolsters in der Mitte des Brustkorbs ist. Brustpolster so einstellen, dass Arme gestreckt sind, wenn man die Griffe umfasst. Rücken gerade halten. Griffe zurückziehen, bis die Ellenbogen neben dem Körper sind. Die Schultern unten lassen. Dann die Arme wieder kontrolliert strecken.

2-3 Sätze à 8-12 Wiederholungen

8



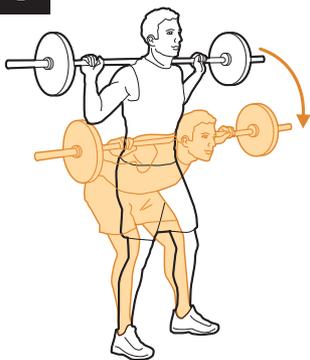
Für den unteren Rücken RUMPFHEBEN

Hüftpolster der Rückenstrecker-Bank so einstellen, dass die Oberkante etwas unter den Beckenknochen ist. Füße komplett auf die Bodenplatte stellen, Beine nicht ganz strecken. Den Oberkörper vorbeugen, bis in der Hüfte etwa ein rechter Winkel ist.

Oberkörper heben, bis der Körper von Kopf bis Fuß eine Gerade bildet. Position kurz halten, dann Oberkörper erneut senken.

2 Sätze à 10-15 Wiederholungen

1



VORBEUGEN MIT DER LANGHANTEL

Für den unteren Rücken

Leichte Langhantel weiter als schulterbreit greifen und in den Nacken legen, die Handflächen zeigen nach vorn. Füße hüftbreit auseinander, aufrecht hinstellen, die Beine ganz leicht anwinkeln. Oberkörper möglichst weit vorbeugen, im Idealfall, bis er waagrecht ist. Wieder aufrichten. Rücken stets gerade halten.

2 Sätze à 10–15 Wiederholungen

2



EINARMIGES LANGHANTEL-RUDERN

Für den oberen Rücken

Mit links Stange greifen, Arm hängen lassen. Rechten Unterschenkel auf eine Bank legen und Oberkörper vorbeugen, bis er etwa waagrecht ist. Mit der rechten Hand auf der Bank abstützen. Die Hantel möglichst weit gerade nach oben führen, linkes Schulterblatt nach innen ziehen. Dann das Gewicht wieder senken. Darauf achten, dass die Stange nicht in Schwingung gerät.

2 Sätze pro Arm à 8–12 Wiederholungen

8 ÜBUNGEN GEGEN RÜCKENSCHMERZEN: DIE HEIM-VERSION

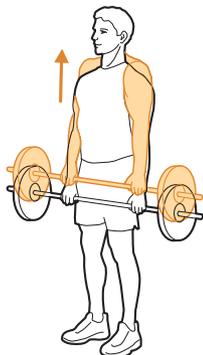
3

SCHULTERHEBEN MIT DER LANGHANTEL

Für die Schultern

Die Hantelstange schulterbreit umfassen und mit gestreckten Armen vorm Körper halten. Die Handflächen zeigen zum Körper. Aufrecht hinstellen, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Schultern in Richtung der Ohren ziehen, dabei den Kopf gerade lassen. Am höchsten Punkt kurz halten, dann Schultern senken.

2–3 Sätze à 8–12 Wiederholungen



4

Tipps fürs Training mit Hanteln

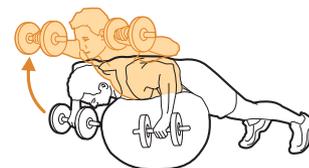
■ **Anfänger** muten sich oftmals zu viel zu. Grundsätzlich gilt: immer nur so viel aufladen, dass Sie den gesamten Bewegungsradius durchlaufen können – ohne Schwung.

■ Um Ihre Scheiben schnell wechseln zu können, sind **Federfeststeller** optimal, die sich mit einem Handgriff lösen lassen (funktioniert nur bei Stangen ohne Gewinde).

■ Für **Swiss-Ball-Übungen** mit Gewichten sollten Sie sich ein Ball-Modell aussuchen, das nicht platzen kann. Hier verliert der Ball schlimmstenfalls ganz langsam seine Luft.

■ Mit Dehnbändern können Sie sich auch zu Hause einen **Kabelzug** basteln: einfach um einen Heizkörper wickeln, zusätzlich Übungen 1, 3 und 7 auf der Rückseite ausführen.

■ Die **Streichkandidaten**, wenn Sie es mal eilig haben, wären die Übungen 3 und 8.



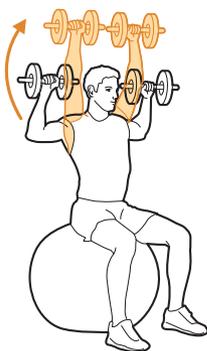
RUMPFHEBEN MIT SCHULTERROTATION AUF SWISS BALL

Für den unteren Rücken und die Schultern

Mit 2 leichten Kurzhanteln in den Händen bäuchlings auf den Ball legen. Die Brust liegt ganz auf, die Oberarme sind ungefähr waagrecht, die Unterarme zeigen nach unten. Nun eine stabile Position suchen. Die Brust etwa 5 Zentimeter heben, dann die Hanteln auf die Höhe der Ohren bringen (Oberarme drehen sich). Im Anschluss wieder zurück.

2 Sätze à 10–15 Wiederholungen

5



NACKENDRÜCKEN AUF DEM SWISS BALL

Für die Schultern

Mit 2 Kurzhanteln in den Händen auf den Ball setzen, die Füße stehen etwa schulterbreit auf dem Boden. Gewichte neben dem Kopf halten, Handflächen nach vorn. Die Hanteln nach oben drücken, bis Ihre Arme fast gestreckt sind, dann wieder nach unten führen. Den Rücken dabei gerade lassen.

2–3 Sätze à 10–15 Wiederholungen

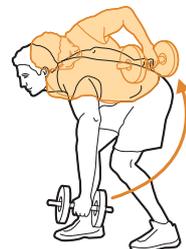
6

KURZHANTEL-RUDERN MIT RUMPFDREHUNG

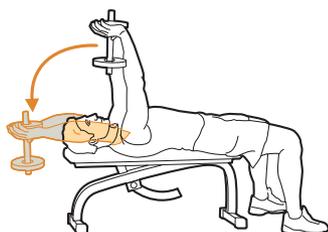
Für den gesamten Rücken

Hantel links halten, Arm hängen lassen. Mit rechts einen Schritt nach vorn machen, Oberkörper vorbeugen, bis er waagrecht ist. Rechten Arm auf den Rücken legen. Die Knie etwas anwinkeln. Hantel gerade nach oben führen, dann linke Schulter nach innen ziehen und den Rumpf drehen, als wolle man den Ellenbogen auf die andere Seite des Körpers bringen.

2 Sätze je Seite à 10–12 Wiederholungen



7



ÜBERZÜGE MIT DER KURZHANTEL

Für die Schultern

Rücklings auf eine Bank legen, Hantel mit gestreckten Armen über der Brust halten. Oberen Teil der Stange mit beiden Händen umschließen, Finger – außer Daumen – auf die obere Scheibe legen. Hantel mit gestreckten Armen hinter den Kopf führen. Kurz halten, dann wieder hochdrücken.

2–3 Sätze à 8–12 Wiederholungen

8



BRÜCKE MIT GEHOBENEM ARM UND BEIN

Für den unteren Rücken

Bäuchlings hinlegen, auf die Unterarme und die Fußspitzen stützen und den Rumpf heben. Nun den rechten Arm gerade nach vorne strecken, das linke Bein vom Boden lösen. Darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt. 10 Sekunden halten, danach Arm und Bein wechseln.

10 Wiederholungen pro Seite

Das Anti-Rückenschmerz-Workout: Trainingsdokumentation
Die Studio-Variante

Übung ➔ 1. Latziehen 2. Kreuzheben 3. Reverse Flys 4. Nackendrücken 5. Seitheben 6. Rudern 7. Überzüge 8. Rumpfhieven

Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen:

--	--	--	--	--	--	--	--

Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh.

--	--	--	--	--	--	--	--

Tag 0

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Die Heim-Version

Übung ➔	1. Vorbeugen mit der Langhantel	2. Einarmiges Langhantel-Rudern	3. Schulterheben mit der Langhantel	4. Rumpfbeugen mit Schulterrotation	5. Nackendrücken auf dem Swiss Ball	6. Kurzhantel-Rudern mit Rumpfdrehung	7. Überzüge mit der Kurzhantel	8. Brücke mit gehobenem Arm und Bein

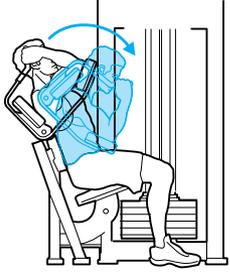
Gewicht/Sätze/Wdh.							

Tag ⤴							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

CRUNCHES für kraftvollere Beckenbewegungen; beanspruchte Muskeln: Bauch

Stellen Sie den Sitz einer Crunch-Maschine so ein, dass sich das Drehgelenk ungefähr auf Brusthöhe befindet. Dann den Rücken gegen die Lehne drücken, die Ellenbogen auf das Armpolster legen und die Griffe locker umfassen. Den Brustkorb langsam nach vorn Richtung Oberschenkel ziehen. Wichtig: Die Kraft kommt aus dem Bauch, nicht aus den Armen. Am untersten Punkt kurz halten, dann zurück in die Startposition. Der Rücken bleibt stets am Polster.

2 bis 3 Sätze, je 15 bis 20 Wiederholungen



RÜCKENSTRECKEN für fordernde Beckenbewegungen; beanspruchte Muskeln: unterer Rücken
Die Füße auf die untere Plattform eines Rückenstreckers stellen, Knie leicht anwinkeln. Dann die Hüfte gegen das Lendenpolster drücken und die seitlichen Griffe umfassen. Oberkörper nach hinten, bis der untere Rücken ganz auf dem Lendenpolster liegt. Wieder nach vorne beugen.

2 bis 3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen

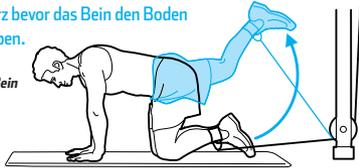


8 ÜBUNGEN FÜR MEHR POWER IM BETT: DIE STUDIO-VARIANTE

KICK-BACKS für einen knackigen Po; beanspruchter Muskel: großer Gesäßmuskel (Musculus gluteus maximus)

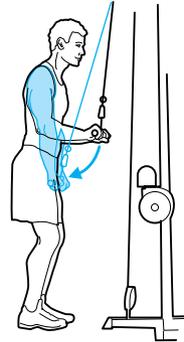
Eine Fußmanschette am unteren Karabiner eines Kabelzugturms einhängen und um den linken Knöchel legen. Dann mit dem Rücken zum Turm drehen, einen großen Schritt nach vorn machen und auf alle viere gehen. Nur die Handflächen, Knie und Zehen berühren den Boden. Linkes Bein langsam heben, bis der Oberschenkel etwa waagrecht ist. Das Knie ist dabei leicht gebeugt. 1 Sekunde halten, wieder senken. Kurz bevor das Bein den Boden berührt, erneut heben.

2 Sätze, je 10 bis 12 Wiederholungen pro Bein



Tipps fürs Gerätetraining

- Für **Kraftsport-Neulinge** am besten geeignet sind Übungen an Maschinen, bei denen so gut wie keine Ausweichbewegungen möglich sind (hier: Übungen 1, 2, 6).
- Die Übungen an der Klimmzugstange oder am Kabelzugturm sind Ihnen **technisch zu schwer**? Dann weichen Sie auf die Geräte aus, die denselben Muskel ansprechen.
- **Fortgeschrittene** können umgekehrt hier vorgestellte Übungen an Maschinen auch am Kabelzug machen. Das fordert mehr Muskelfasern.
- Wenn Sie mal **zeitlich kurz angebunden** sind, verzichten Sie auf die Übungen 6, 7 und 8 – das kann Ihr Sexleben am ehesten verschmerzen.
- Sie wollen die **ganz große Nummer** sein? Bauen Sie Ihr Workout um 2 bis 3 Übungen aus (gut dafür: die Übungen 3, 4 und 5 von der Rückseite).

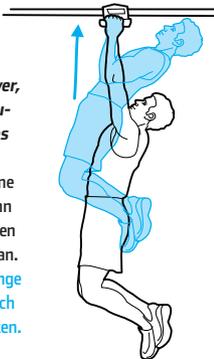


TRIZEPSDRÜCKEN für mehr Durchhaltevermögen in der Missionarsstellung; beanspruchte Muskeln: Trizeps und Brust
Eine gerade Griffstange am oberen Karabiner eines Kabelzugturms befestigen. Aufrecht davorstellen, Stange schulterbreit greifen, mit den Handflächen nach unten. Oberarme dicht am Körper halten, die Knie leicht anwinkeln. Mit waagerechten Unterarmen sollte das Seil bereits unter Spannung stehen. Die Stange nach unten drücken, bis die Arme ganz gestreckt sind. Wieder zurück.

2 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen

V-GRIFF-KLIMMZÜGE für mehr Power, um das Becken der Partnerin heranzuziehen; beanspruchter Muskel: Bizeps
Holen Sie sich einen V-Griff von einem Kabelzugturm und legen Sie ihn über eine Klimmzugstange. Dann umfassen Sie ihn mit beiden Händen, die Handflächen zeigen dabei zueinander. Winkeln Sie die Beine an. Ruhig hochziehen, bis Ihr Gesicht die Stange fast berührt. Alternative: den Kopf seitlich an der Stange vorbeiführen. Körper senken.

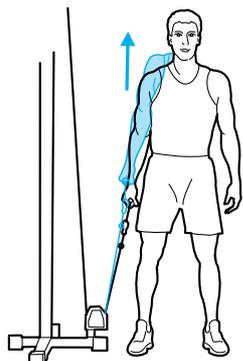
2 Sätze, je 8 bis 15 Wiederholungen



BEINSTRECKEN für mehr Ausdauer in stehenden Positionen; beanspruchter Muskel: Quadrizeps

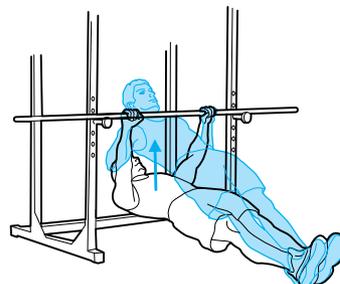
Den Sitz einer Beinstreckermaschine so einstellen, dass sich die Drehachse des Gerätes auf Höhe der Kniegelenke befindet. Die Kniekehlen haben dabei Kontakt mit dem Sitzpolster. Dann die Schienbeine gegen das Fußpolster und den Rücken gegen die Lehne drücken. Die seitlichen Griffe umklammern. Beine fast voll strecken, kurz halten, wieder beugen.

2 bis 3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen



SCHULTERHEBEN für einen Nacken, an dem man sich festhalten kann; beanspruchter Muskel: Trapezius
Am unteren Karabiner eines Zugturms einen Einarmgriff festmachen. In schulterbreitem Fußabstand seitlich zum Turm stehend Griff mit rechts packen. Je näher die rechte Schulter dem Seil ist, desto besser. Arme hängen lassen. Rechte Schulter so weit wie möglich hochziehen, den Kopf dabei gerade lassen. Dann wieder hängen lassen.

2 Sätze pro Schulter, je 12 bis 15 Wiederholungen

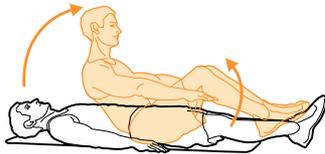


HORIZONTALE KLIMMZÜGE für einen Rücken, der Hebefiguren mitmacht; beanspruchte Muskeln: Deltoideus, Trapezius
Die Hantelhalterungen eines Multi-Racks etwa auf Hüfthöhe fixieren. Wenn Sie eine Langhantel hineinlegen, sollte diese so hoch sein, dass Sie mit gestreckten Armen daran hängen können, ohne den Boden zu berühren. Die Stange etwas mehr als schulterbreit greifen, der Körper bildet eine gerade Linie. Hochziehen, bis die Brust die Stange fast berührt. Den Oberkörper wieder senken.

2 bis 3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen

V-SIT-UPS für kraftvollere Beckenbewegungen; beanspruchte Muskeln: Bauch
Rücklings auf den Boden legen, gestreckte Arme mit Handflächen nach unten neben den Körper. Den Oberkörper langsam heben, in der gleichen Geschwindigkeit die Knie zur Brust ziehen. Am Ende dieser Bewegung bilden der Rumpf und die Oberschenkel ein V. Halten Sie die Arme stets waagrecht und den Rücken gerade. Dann den Oberkörper langsam wieder senken.

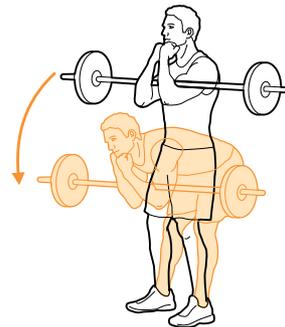
2 bis 3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen



VORBEUGEN MIT DER LANGHANTEL

für dynamische Beckenbewegungen;
beanspruchte Muskeln: unterer Rücken
Aufrecht stehen, die Füße hüftbreit auseinander. Langhantel in die Ellenbeugen legen, Arme sind gebeugt, Fäuste auf Kinnhöhe. Unangenehm? Wickeln Sie ein Handtuch um die Stange, ehe Sie diese zwischen Bizeps und Unterarm einklemmen. Oberkörper möglichst weit nach vorne beugen, dann wieder aufrichten. Der Rücken bleibt gerade.

2 bis 3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen

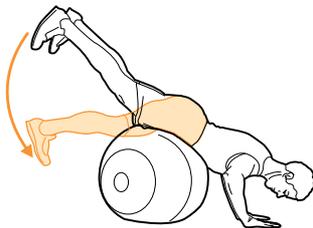


8 ÜBUNGEN FÜR MEHR POWER IM BETT: DIE HEIM-VERSION

HÜFTSTRECKEN AUF DEM SWISS BALL für einen Knackpo; beanspruchter Muskel: großer Gesäßmuskel (glutaeus maximus)
Mit dem Bauch auf den Ball legen. Den Oberkörper nach vorn rollen, mit gebeugten Armen auf den Handflächen abstützen, die Finger zeigen nach vorn. Der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine Gerade, die Nasenspitze berührt fast den Boden.

Ein Bein möglichst weit nach unten führen, dabei die Fußspitzen anziehen. Wieder hoch, anderes Bein runter.

2 Sätze, je 6 bis 10 Wiederholungen pro Bein



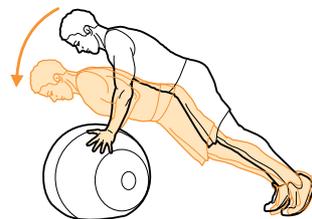
Tipps fürs Training mit Hanteln

- Den **Bewegungsablauf** sollte man zuerst nur mit der Stange üben. Das mindert später das Verletzungsrisiko.
- Bei den Übungen, die **ohne Hanteln** auskommen (3, 4), steigern Sie die Belastung, indem Sie das Tempo drosseln oder kurz innehalten. Bei den Übungen 1 und 6 können Sie zusätzlich eine Hantel halten.
- Instabile Unterlagen wie ein **Swiss Ball** verbessern das Zusammenspiel der Muskeln, erfordern aber eine gute Koordination. Zu wackelig? Nehmen Sie stattdessen eine Bank.
- Nützlich fürs Home-Studio und zugleich platzsparend ist ein **Türreck** (auch geeignet für Übung 5 auf der vorigen Seite). Achten Sie darauf, dass es mit Schrauben fixiert ist und dort nicht nur eingeklemmt wird.
- Bei Ihnen reicht's heute nur für einen **Quickie**? Streichen Sie die Übungen 3, 7 und 8.

SWISS-BALL-LIEGESTÜTZE für mehr Durchhaltevermögen in der Missionarsstellung; beanspruchte Muskeln: Trizeps und Brust
Auf dem Ball in den Liegestütze gehen. Die Füße und die Hände sind schulterbreit auseinander, die Arme gestreckt, die Finger zeigen nach außen. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Arme beugen, Oberkörper möglichst nah zum Ball bringen. Dann die Arme wieder strecken.

2 Sätze, je 10 bis 12 Wiederholungen



KONZENTRATIONS-CURLS IM STEHEN für mehr Power, um das Becken der Partnerin heranzuziehen; beanspruchter Muskel: Bizeps

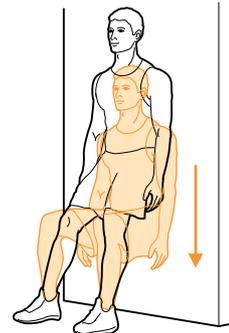
Kurzhandtel mit links greifen, Arm locker hängen lassen. Stellen Sie sich breitbeinig hin, gehen Sie in die Knie und stützen Sie sich mit der rechten Hand auf dem rechten Oberschenkel ab. Die Hantel ist direkt unterhalb Ihrer Schulter. Führen Sie das Gewicht langsam zum Kopf, ohne die Position des Oberarms zu verändern. Hantel so kurz halten, wieder senken.

2 - 3 Sätze, je 15 - 20 Wiederholungen



4-STUFEN-KNIEBEUGE AN DER WAND für mehr Ausdauer in stehenden Positionen; beanspruchter Muskel: Quadrizeps
Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand, die Füße etwa 50 Zentimeter davon entfernt und schulterbreit auseinander. Beugen Sie die Beine in 4 Stufen von 45 bis 90 Grad (Endposition) und halten Sie jede der Positionen so lange wie möglich.

1 Wiederholung



SCHULTERHEBEN MIT KURZHANTELN für einen Nacken, an dem man sich festhalten kann; beanspruchter Muskel: Trapezius
Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die beiden Kurzhandtel ganz locker neben dem Körper hängen. Ihre Handflächen zeigen dabei zum Körper. Dann ziehen Sie die Schultern in Richtung der Ohren, so weit es geht. Der Kopf bleibt dabei gerade. Anschließend begeben Sie sich zurück in die Ausgangsposition.

2 bis 3 Sätze, je 15 bis 20 Wiederholungen



REVERSE FLYS AUF DER BANK für einen Rücken, der jede Hebefigur mitmacht; beanspruchte Muskeln: Deltoideus und Trapezius

Legen Sie 2 Kurzhandtel links und rechts neben die Trainingsbank. Bäumlings drauflegen. Die Hüfte schließt mit dem Ende der Bank ab, die Beine sind leicht gebeugt, nur die Fußspitzen am Boden. Handtel greifen, die Handflächen zeigen zueinander. Handtel mit fast gestreckten Armen nach oben heben, am höchsten Punkt die Schulterblätter aneinanderpressen. Gewichte senken.

2 bis 3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen



Das Besser-im-Bett-Workout: Trainingsdokumentation
Die Studio-Variante



Übung ➔ 1. Crunches 2. Rückenstrecken 3. Kick-Backs 4. Trizepsdrücken 5. V-Griff-Klimmz. 6. Beinstrecken 7. Schulterheben 8. Horizontale Klimmzüge
 Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen:

--	--	--	--	--	--	--	--

Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh.

--	--	--	--	--	--	--	--

Tag 0

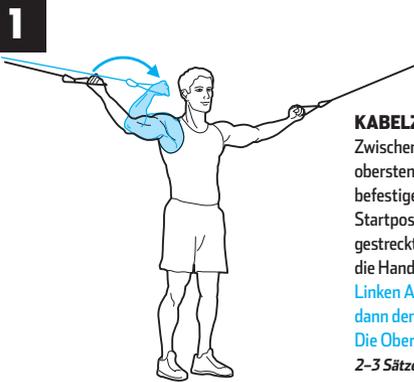
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Die Heim-Version

Übung ➔	1. V-Sit-Ups 1	2. Vorbeugen mit der Langhantel	3. Hüftstrecken auf dem Swissball	4. Swiss-Ball- Liegestütze	5. Konzentrations-Curls im Stehen	6. Stufen-Kniebeuge an der Wand	7. Schulterheben mit Kurzhantel	8. Reverse-Flys auf der Bank

Gewicht/Sätze/Wdh.							

Tag ⤴								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								



KABELZUG-CURLS IM STEHEN
Zwischen 2 Zugtürme stellen, jeweils am obersten Karabiner einen Einhandgriff befestigen und von unten fassen. In der Startposition sind die Arme fast ganz gestreckt, die Oberarme waagrecht und die Handflächen nach oben gedreht. **Linken Arm beugen und wieder strecken, dann den rechten beugen und strecken. Die Oberarme bleiben stets waagrecht.**
2-3 Sätze à 10-15 Wiederholungen



UNTERGRIFF-KLIMMZÜGE
Die Stange weniger als schulterbreit fassen. Die Handflächen zeigen zum Körper. Füße überkreuzen und Beine leicht anwinkeln. **Körper ruhig nach oben ziehen, bis das Kinn oberhalb der Stange ist, kurz halten, wieder senken. Wenn Sie weniger als 6 Wiederholungen schaffen, machen Sie diese Übung an einer Klimmzug-Maschine. Dort können Sie sich auf eine gepolsterte Plattform knien, die Druck nach oben ausübt (frei wählbar, nach und nach reduzieren).**
2-3 Sätze à 6-12 Wiederholungen

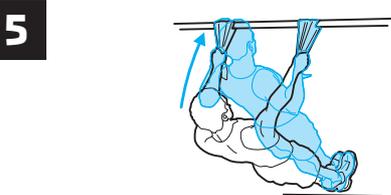
8 ÜBUNGEN FÜR STARKE ARME: DIE STUDIO-VARIANTE



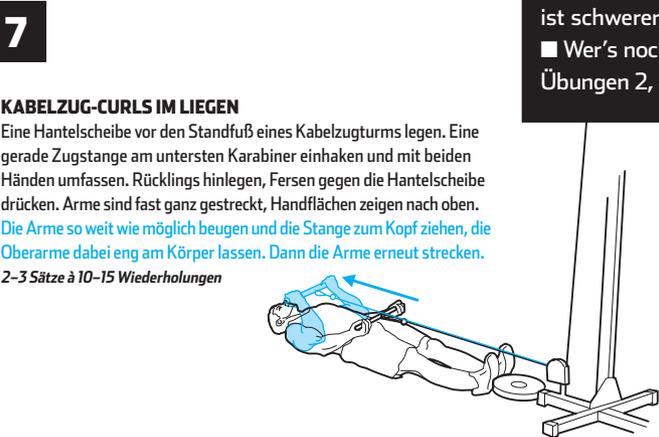
ISOLIERTE CURLS
Sitzhöhe des Bizeps-Geräts so einstellen, dass Ihre Ellenbogen am unteren Ende der Polster aufliegen. Dort sind auch die Drehgelenke der Maschine. Oberarme gegen die Rückenlehne drücken, Griffe fest umklammern. **Arme langsam beugen und wieder strecken. Darauf achten, dass die Oberarme am Polster bleiben.**
2-3 Sätze à 8-12 Wiederholungen

Tipps fürs Gerätetraining

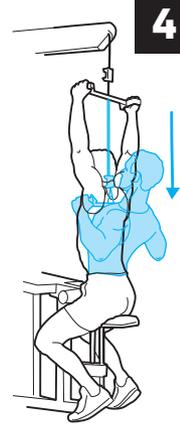
- **Kraftsport-Neulinge** müssen den Bizeps nicht sofort mit allen 8 Übungen beackern. In den ersten 14 Tagen reichen 4 völlig aus. Machen Sie ab dann jede Woche 1 mehr.
- **Wem das Pensum nicht hoch genug** ist, kann zusätzlich die Übungen 3, 5 und 7 auf der Rückseite absolvieren.
- **Um den Muskel maximal auszulasten**, bieten sich 1 bis 2 **Reduktionssätze** an: Nach der letzten Wiederholung das Gewicht reduzieren, bis 3 bis 4 weitere Wiederholungen drin sind (leicht umzusetzen bei den Übungen 1, 3, 7).
- **Einarmsige Übungen** können in der Regel problemlos auch mit beiden Armen ausgeführt werden (Übung 6: eine SZ-Stange nehmen; Übung 8: auf ein Rudergerät setzen). Das ist schwerer, **spart aber Zeit**.
- **Wer's noch kürzer mag:** Die Übungen 2, 4, 5 überspringen.



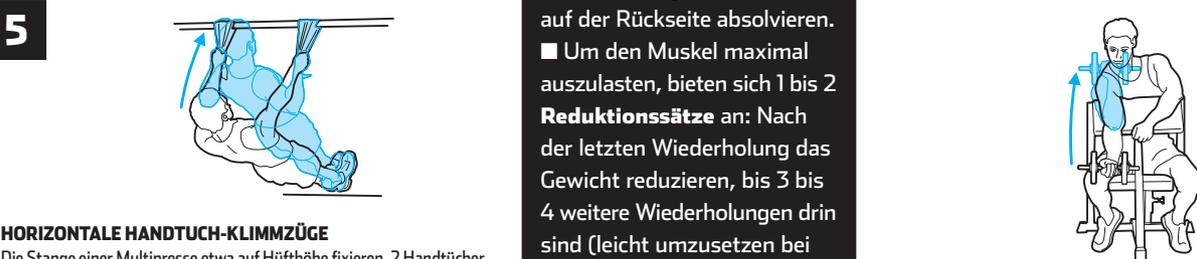
HORIZONTALE HANDTUCH-KLIMMZÜGE
Die Stange einer Multipresse etwa auf Hüfthöhe fixieren. 2 Handtücher im Abstand einer Armlänge darüberlegen. Enden greifen, Körper lang machen und anspannen, sodass er von Kopf bis Fuß eine Gerade bildet. **Oberkörper zur Stange ziehen, kurz halten und wieder zurück.**
2-3 Sätze à 6-12 Wiederholungen



KABELZUG-CURLS IM LIEGEN
Eine Hantelscheibe vor den Standfuß eines Kabelzugturms legen. Eine gerade Zugstange am untersten Karabiner einhaken und mit beiden Händen umfassen. Rücklings hinlegen, Fersen gegen die Hantelscheibe drücken. Arme sind fast ganz gestreckt, Handflächen zeigen nach oben. **Die Arme so weit wie möglich beugen und die Stange zum Kopf ziehen, die Oberarme dabei eng am Körper lassen. Dann die Arme erneut strecken.**
2-3 Sätze à 10-15 Wiederholungen



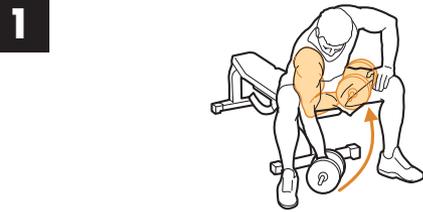
FRONTZIEHEN MIT PARALLELGRIFF
Den Griff am Latzug-Gerät einhaken und greifen. Mit geradem Rücken hinsetzen, Oberschenkel unter das Beinpolster klemmen. Die Arme sind ganz leicht gebeugt. **Griff kontrolliert nach unten ziehen, dabei den Oberkörper etwas zurücklehnen. Die Ellenbogen gehen möglichst weit nach hinten unten. Berührt der Griff die Brust, Arme wieder strecken, zurück zur Startposition.**
2-3 Sätze à 8-12 Wiederholungen



EINARMIGE SCOTT-CURLS
Sitz einer Scott-Bank so stellen, dass das obere Ende des Armpolsters etwas oberhalb der Brustwarzen ist. Mit rechts eine Kurzhantel greifen, hinsetzen, rechten Oberarm aufs Polster legen, Arm strecken (Handflächen nach vorn). Mit links am unteren Ende des Polsters festhalten. **Rechten Arm beugen und Gewicht nach oben führen, wieder senken.**
2 Sätze pro Arm à 6-10 Wiederholungen



EINARMIGES KABELZUG-RUDERN
Eine Flachbank quer vor den Turm stellen. Am untersten Karabiner einen Einhandgriff befestigen. Mit dem linken Arm zupacken und mit Blick zum Turm auf die Bank setzen. Der Arm ist gestreckt, die Handfläche zeigt nach unten. Rücken gerade halten. **Linken Ellenbogen eng am Körper nach hinten ziehen. Dabei den Handrücken nach außen drehen. Zurück zum Anfang.**
2 Sätze pro Arm à 10-15 Wiederholungen

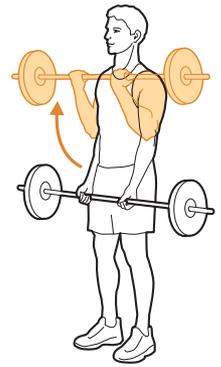


KONZENTRATIONS-CURLS IM SITZEN

Nehmen Sie eine Kurzhantel in die rechte Hand und setzen Sie sich ans Ende einer Trainingsbank. Beine sind mehr als schulterbreit gespreizt. Oberkörper vorbeugen, rechten Arm hängen lassen und die Rückseite des Oberarms gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels pressen. Die linke Hand locker von oben auf den linken Oberschenkel stützen. Wirbelsäule durchstrecken.

Den rechten Arm möglichst weit beugen, dann das Gewicht wieder kontrolliert nach unten führen.
2-3 Sätze à 8-12 Wiederholungen

2



LANGHANTEL-CURLS IM STEHEN

Stange von unten schulterbreit greifen und aufrecht hinstellen. Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Arme fast ganz gestreckt. Die Stange berührt die Oberschenkel. Gewicht heben, bis die Stange fast die Brust berührt, dann wieder senken. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und sich nur Ihre Unterarme bewegen.

2-3 Sätze à 6-10 Wiederholungen

8 ÜBUNGEN FÜR STARKE ARME: DIE HOME-VERSION

3

HAMMER-CURLS IM STEHEN

2 Kurzhanteln greifen und mit etwa hüftbreitem Fußabstand gerade hinstellen. Die Arme hängen neben dem Körper, die Handflächen zeigen zueinander.

Die Gewichte langsam in Richtung der Schultern führen. Im Unterschied zu normalen Bizeps-Curls werden die Handgelenke dabei nicht gedreht. Arme wieder strecken.

2-3 Sätze à 10-15 Wiederholungen



Tipps fürs Training mit Hanteln

■ Viele Anfänger neigen beim Bizeps-Training zum **Abfälschen**: Sie holen mit dem Oberkörper Schwung. Das kann den Rücken schädigen! Besser: Gewicht um 15 bis 20 Prozent reduzieren und das Tempo drosseln (maximal 8 Sekunden pro Wiederholung).

■ Wer bei den hier gezeigten Übungen im Stehen zu **schnell aus der Puste kommt**, kann sich stattdessen auf eine Bank setzen (Ausnahme: Übung 2).

■ Anstelle einer Bank tut's auch ein **stabiler Hocker**. Da die Lehne fehlt, müssen Sie aber den Rumpf bewusst anspannen, bevor Sie starten.

■ Die **Langhantel-Übungen** 2, 4 und 8 lassen sich zur Not auch mit einer Kurzhantel absolvieren. Dabei möglichst außen am Gewinde zugreifen, unbedingt fest zupacken.

■ **In Eile?** Lassen Sie am besten die Übungen 4 und 8 aus.

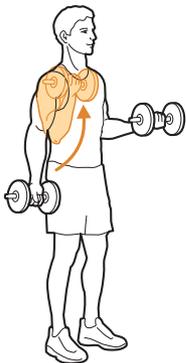
5

ISOMETRISCHE CURLS

Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel. Linken Arm beugen, bis der Unterarm waagrecht ist, rechten Arm hängen lassen.

Die rechte Hantel langsam bis zur Schulter und wieder zurück führen. Die Hantel in der anderen Hand bis zum Ende des Satzes nicht bewegen. Im nächsten Satz die Seiten wechseln.

2 Sätze pro Arm à 8-12 Wiederholungen



4



SCOTT-CURLS AUF DEM SWISS BALL

Mit einer Langhantel in den Händen hinter den Ball knien, Brust dagegen drücken, Oberarme darauflegen, Arme fast ganz durchstrecken.

Arme so weit wie möglich beugen. Versuchen Sie, den Oberkörper nicht zu bewegen, damit die Kraft ausschließlich aus dem Bizeps kommt.

2 Sätze à 10-15 Wiederholungen

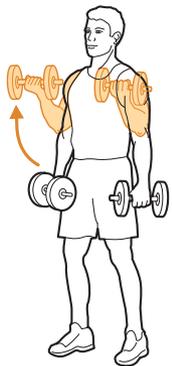
6

BEIDARMIGE CURLS

Sie stehen mit geradem Rücken und halten 2 Kurzhanteln vor oder neben sich. Die Handflächen zeigen zum Körper. Ihre Füße sind etwas mehr als hüftbreit voneinander entfernt.

Die Gewichte zu den Schultern führen. Dabei die Handgelenke fixieren. In der obersten Position zeigen die Handflächen zum Körper. Jetzt Bizeps anspannen (Endkontraktion). Dann die Gewichte langsam absenken.

2-3 Sätze à 10-15 Wiederholungen



7



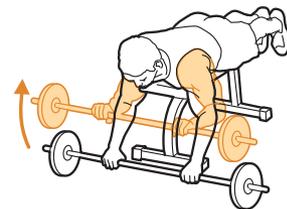
SCHRÄGBANK-CURLS

Setzen Sie sich mit einer Kurzhantel in jeder Hand auf eine Schrägbank. Die Handflächen zeigen nach außen, die Arme hängen gerade herunter. Strecken Sie bewusst die Wirbelsäule durch.

Beugen Sie die Arme so weit, bis die Hände etwa auf Schulterhöhe sind. Drehen Sie die Handgelenke am Ende der Bewegung leicht nach innen. Kurz halten, dann die Gewichte wieder senken.

2-3 Sätze à 8-12 Wiederholungen

8



LIEGENDE LANGHANTEL-CURLS IM OBERGRIFP

Eine leichte Langhantel vor einer Trainingsbank absetzen, bündlings auf die Bank legen und die Stange schulterbreit von oben umfassen (Handflächen zeigen in Richtung der Bank).

Arme beugen und das Gewicht kontrolliert nach oben führen, bis die Unterarme waagrecht sind. Arme wieder strecken. Die Oberarme bewegen sich während der Übung kaum.

2 Sätze à 10-12 Wiederholungen

Übung ➔ 1. Kabelzug-Curls 2. UG-Klimmzüge 3. Isolierte Curls 4. Frontziehen 5. Klimmzüge 6. Scott-Curls 7. Kabelzug-Curls II 8. Einarmiges Rudern

Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen:

--	--	--	--	--	--	--	--

Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh.

--	--	--	--	--	--	--	--

Tag 🗓

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Übung ➔	1. Konzentrations-Curls im Sitzen	2. Langhantel-Curls im Stehen	3. Hammer-Curls im Stehen	4. Scott-Curls auf dem Swiss Ball	5. Isometrische Curls	6. Beidarmige Curls	7. Schrägbank-Curls	8. Liegende Langhantel-Curls im Obergriff

| Gewicht/Sätze/Wdh. |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | | | | |

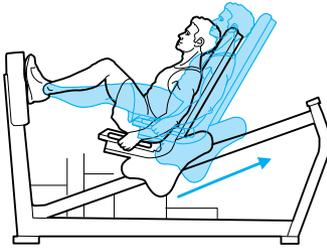
Tag 🗓								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

1

BEINPRESSE*für Oberschenkelmuskeln und Gesäß*

Setzen Sie sich ins Beinpressegerät. Ideal ist eines, in dem Sie nicht zu tief sitzen und die Beine nicht nach oben, sondern nach vorne drücken können. Füße gegen die Trittfläche, die Fersen bleiben die ganze Zeit mit ihr in Kontakt. Schlitten so weit hochdrücken, bis der Kniewinkel mindestens 90 Grad beträgt. Drücken Sie die Beine durch, bis sie fast vollständig gestreckt sind. Der untere Rücken bleibt am Polster, die Kraft kommt einzig aus Beinen und Hüfte. Kurz halten, dann zurück.

2 Sätze, je 15 bis 20 Wiederholungen



2

BANKDRÜCKEN IM SITZEN

trainiert die Brustpartie – eine gute Kater-Variante zum Drücken im Liegen, weil dabei weniger Blut in den Kopf läuft. Aufrecht hinsetzen, der Rücken liegt komplett an der Rückenlehne der Maschine. Griffe etwa auf Schulterhöhe fassen, so weit wie möglich hinten auf Spannung halten. Drücken Sie die Arme gerade nach vorne, bis sie fast ganz gestreckt sind (Rücken bleibt in Kontakt zur Lehne). Auf dem Weg zurück die Ellenbogen leicht nach oben ziehen, um so die Brustmuskulatur optimal zu dehnen.

2 bis 3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen



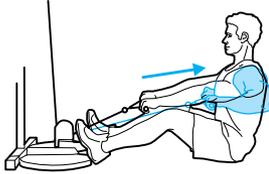
8 ÜBUNGEN BEI KATER-STIMMUNG: DIE STUDIO-VARIANTE

3

RUDERN AM KABELZUG *kräftigt den oberen Rücken*

Setzen Sie sich auf den Boden vor einen Kabelzugturm. Greifen Sie eine enge Zugstange und richten Sie den Oberkörper auf. Die Knie winkeln Sie dabei leicht an, mit den Füßen stützen Sie sich am Zugturm ab. Ziehen Sie den Griff bis vor den Bauchnabel. Die Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper. Wer seinen Bizeps stärker trainieren möchte, der fasst den Kabelzug im Untergriff (die Handflächen zeigen nach oben).

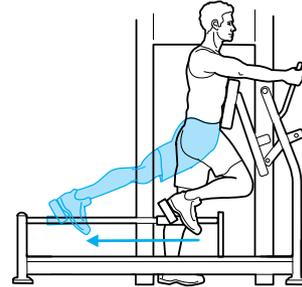
2 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen



Tipps fürs Gerätetraining

- Wichtigstes Ziel des Anti-Kater-Workouts: sich besser fühlen, **Kreislauf aktivieren**. Am besten geht's mit zügigen, kontrollierten Bewegungen bei geringem Gewicht (geht an Maschinen am besten). Und mit Übungen, die große Muskelgruppen ansprechen – wie die Übungen 1 bis 4, die in jedem Fall dabei sein sollten.
- Neben den zwingend notwendigen Cardio-Einheiten (Warm-up) sollten Sie auch die **Pausen aktiv nutzen**, indem Sie zwischen den Sätzen ein wenig mit den Armen kreisen oder auf der Stelle tänzeln.
- Für Leute mit wenig Zeit: **Übung 6 und 7 weglassen**, denn die dauern am längsten.
- Sowohl für das Geräte- als auch fürs Hanteltraining gilt: Während des Workouts zur Flasche greifen! **Wasser verstärkt die positiven Effekte**, die vom Training ausgehen.

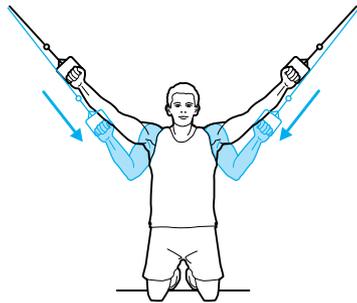
4

**BEINSTRECKEN** *beansprucht die Glutaeus-Muskeln (Gesäß)*

Stellen Sie sich in die Glutaeus-Maschine. Die Ferse des zu trainierenden Beins auf die Fußplatte stellen, das Standbein minimal beugen. Die Fußplatte nach hinten drücken, dabei Knie und Hüfte strecken.

2 Sätze pro Bein, je 15 bis 20 Wiederholungen

5

**LATZÜGE, KNIEND** *fordern den Latissimus, teils auch die Brust*

In jede Hand einen Zuggriff einer Crossover-Maschine nehmen (die Handflächen nach vorne) und hinknien, Arme und Körper bilden ein Y. Griffe in die Seilfucht ziehen, bis die Oberarme den Körper berühren.

2 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen

6

SEITHEBEN IM SITZEN*macht die Schultern stark*

Suchen Sie sich eine Schrägbank mit einer Hantelablage. Setzen, in der Rechten eine Kurzhantel halten. Drehen Sie den Körper leicht nach links, fassen Sie mit der linken Hand an die Hantelablage. Das linke Bein rutscht dabei an die Seite der Sitzfläche. Führen Sie den Arm seitlich so weit hoch, bis er fast senkrecht steht. Rücken stets gerade, Ellenbogen immer leicht angewinkelt lassen.

2 Sätze pro Seite, je 12 bis 15 Wiederholungen



7

EINSEITIGE BUTTERFLY*schulen besonders die Brustmuskulatur*

Seitlich an eine Kabelzugmaschine stellen. Fassen Sie mit der dem Gerät zugewandten Seite einen Griff in einem Abstand, bei dem in der Ausgangsposition bereits Zug auf dem Seil ist. Die Schulterblätter führen Sie nach hinten. Freie Hand in die Seite stemmen. Ziehen Sie das Seil in weitem Bogen vor den Körper, bis sich die Hand etwa vorm Bauchnabel befindet. Der Winkel im Ellenbogen bleibt gleich (die Arme stets leicht beugen).

2 Sätze pro Seite, je 12 bis 15 Wiederholungen

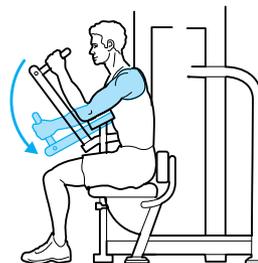


8

TRIZEPSDRÜCKEN*stärkt, wie der Name sagt, den Trizeps*

Setzen Sie sich in eine Trizepsmaschine. Den Sitz stellen Sie so ein, dass die Oberarme bequem auf den Polstern liegen. Der untere Rücken wird hinten von der Lehne gestützt. Drücken Sie die Arme kontrolliert nach vorn, bis sie fast ganz gestreckt sind. Die Kraft kommt einzig aus den Armen. Auf dem Rückweg die Arme nur so weit zurückführen, bis die Ellenbogen rechtwinklig gebeugt sind.

2 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen

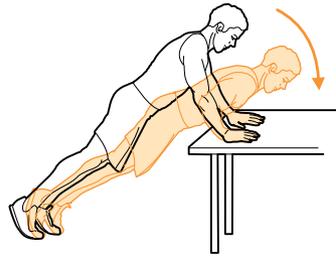




STEP-UPS MIT GEWICHT

für Oberschenkel, Po und Rumpf

Legen Sie eine Langhantelstange im Nacken ab und stellen Sie sich vor eine Bank oder einen stabilen Hocker. Die Schultern drücken Sie nach hinten unten, einen Fuß stellen Sie mit der kompletten Sohle auf den Hocker. Drücken Sie sich nach oben, bis das freie Bein die Kante des Hockers berührt. Dann steigen Sie wieder ab. Versuchen Sie, während eines Satzes durchgängig auf einem Bein zu stehen. **2 Sätze pro Bein, je 12 bis 15 Wiederholungen**



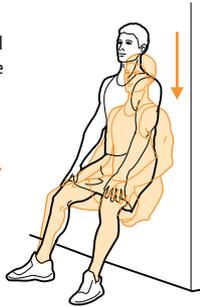
VEREINFACHTE LIEGESTÜTZE

trainieren die Brust, aber auch den Trizeps
Suchen Sie einen stabilen Tisch, der nicht wegrutschen kann. Gehen Sie an einer Kante in Liegestützposition, so dass Ihr Körper im 45-Grad-Winkel zum Boden gestreckt ist. Machen Sie einen Liegestütz und lassen Sie den Oberkörper dabei möglichst dicht bis zur Tischkante hinab. Kurz halten, langsam wieder zurück. Körper stets gerade halten. **2 Sätze, je 15 bis 20 Wiederholungen**

8 ÜBUNGEN BEI KATER-STIMMUNG: DIE HOME-VERSION

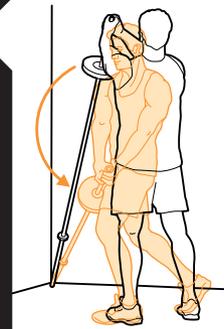
WANDSITZEN

stärkt die Oberschenkel und das Gesäß
Stellen Sie sich rücklings vor eine Wand und lehnen Sie sich mit dem Rücken an. Die Füße stellen Sie ein wenig mehr als schulterbreit auseinander, Ihre Knie sind leicht gebeugt. Beugen Sie die Knie, so dass Sie mit Ihrem Oberkörper langsam die Wand hinabgleiten. Gehen Sie höchstens so weit nach unten, dass die Oberschenkel waagrecht sind und die Knie nicht über die Fußspitzen hinauszeigen. Dann langsam wieder hochdrücken. **2 Sätze, je 10 bis 15 Wiederholungen**



Tipps fürs Training mit Hanteln

- Bei Übung Nr. 1 haben Sie **Gleichgewichtsprobleme?** Dann auch den zweiten Fuß auf den Hocker stellen. Diese Übung ist ein guter Indikator dafür, wie sehr Sie noch unter Alkoholeinfluss stehen. Also ist sie die Erste des Workouts.
- Um Ihren Stoffwechsel anzuleuchten und die Regeneration zu beschleunigen, legen Sie das **Workout als Zirkeltraining** an (2 Durchgänge).
- Mit Restalkohol im Blut sollten Sie unter allen Umständen **isometrische Übungen vermeiden**. Die Haltearbeit führt dazu, dass sich verstärkt Blut staut. Das kann unter anderem Schwindelgefühle auslösen.
- Für ein beschwerdefreies Anti-Kater-Training ist eine **lockere, aktive Atmung** sehr wichtig. Wer gepresst atmet, baut in den Gefäßen Druck auf. Die Folge: Ihre Kopfschmerzen nehmen weiter zu statt ab.

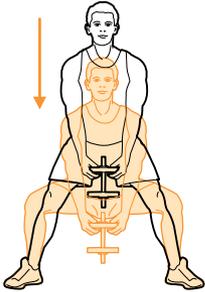


RUMPFDREHEN

bringt die Rumpfmuskulatur, vor allem die seitlichen Anteile, in Schwung
Sichern Sie ein Ende einer Langhantelstange in einer Ecke. Greifen Sie an das andere Ende der Stange – auf dieser Seite ist das Gewicht angebracht. Halten Sie die Hantelstange mit fast gestreckten Armen vor Ihrem Kopf. Drehen Sie den Oberkörper zur linken Seite. Führen Sie die Stange dabei bis vor die Hüfte. Die Füße unterstützen die Bewegung. Zurück, dann zur rechten Seite drehen. **2 bis 3 Sätze, je 12 bis 20 Wiederholungen**

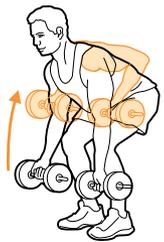
SUMO-KNIEBEUGEN

fordern Oberschenkel und Po
Stellen Sie sich breitbeinig auf, Füße etwa auf doppelte Schulterbreite auseinander, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Fassen Sie die Hantel an einer Scheibe, Schulterblätter nach hinten ziehen. Der Oberkörper bleibt aufrecht. In die Knie gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Die Knie sollten in dieselbe Richtung zeigen wie die Fußspitzen. **2 bis 3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen**



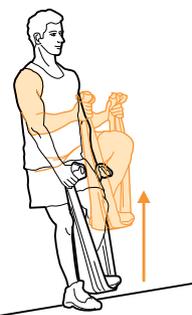
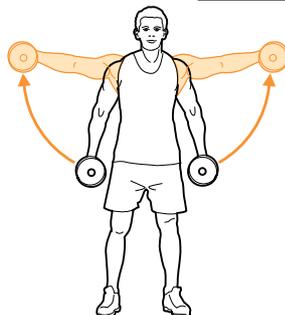
RUDERN VORGEBEUGT

kräftigt Rücken und Schultern
Greifen Sie mit jeder Hand eine Kurzhantel im Untergriff (Handflächen zeigen nach vorne oben). Oberkörper mit geradem Rücken vorbeugen (nicht ins Hohlkreuz fallen!), die Knie leicht beugen. Ziehen Sie die Hanteln mit leicht gebeugten Armen zum Körper – so weit, dass die Ellenbogen am Rücken vorbeigehen. Die Position kurz halten, danach zurück. Der Rest des Körpers bleibt während der gesamten Bewegung ruhig. **2 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen**



SEITHEBEN, STEHEND

beansprucht die Schulterpartie
Nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel und stehen Sie gerade (Füße schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt). Heben Sie mit leicht gebeugten Ellenbogen die Arme seitlich, bis die Oberarme und die Gewichte auf Schulterhöhe sind. Kurz halten, danach zurück in die Ausgangsposition. **2 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen**



BIZEPS-CURLS MIT HANDTUCH
schulen in erster Linie den Bizeps, durch das Handtuch aber auch die Unterarme
Rücklings an eine Wand lehnen. Stellen Sie einen Fuß ins Handtuch, dessen Enden Sie in Händen halten. Wie bei Hammer-Curls die Daumen nach oben, Arme leicht anwinkeln. Beugen Sie die Arme bis zum rechten Winkel in den Ellenbogen. Kurz halten, zurück. Bei Bedarf drücken Sie das freie Bein Richtung Boden, um so den Widerstand zu erhöhen. **2 bis 3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen**

Das Anti-Brummschädel-Workout: Trainingsdokumentation
Die Studio-Variante

Übung ➔ 1. Beinpresse 2. Bankdrücken 3. Kabelzug-Rudern 4. Bein Strecken 5. Latzüge, kniend 6. Seitheben sitzend 7. Butterflys 8. Trizepsdrücken

Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen: Geräteinstellungen:

--	--	--	--	--	--	--	--

Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh.

--	--	--	--	--	--	--	--

Tag ➔

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

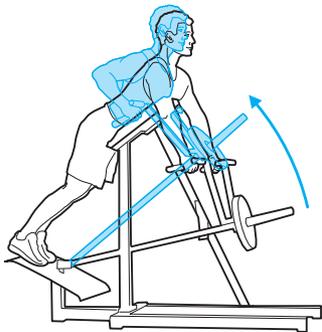
Die Heim-Version

Übung ➔	1. Step-Ups mit Gewicht	2. Vereinfachte Liegestütze	3. Wandsitzen	4. Rumpfdrehen	5. Sumo-Kniebeugen	6. Rudern, vorgebeugt	7. Seitheben, stehend	8. Bizeps-Curls mit Handtuch

Gewicht/Sätze/Wdh.							

Tag 📅							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

1

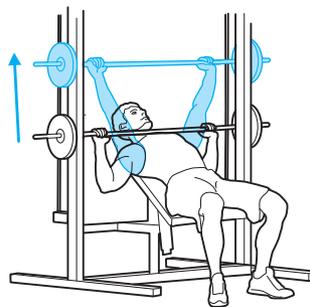


RUDERN, VORGEBEUGT

für den oberen Rücken und den Bizeps
Bauch und Brust gegen das Polster drücken. Griffe fest umklammern, Handinnenflächen zeigen zum Körper. Arme und Beine leicht beugen, Rücken anspannen, gerade halten. Die Griffe kontrolliert zum Körper ziehen, die Ellenbogen dabei möglichst nahe am Körper und möglichst weit nach hinten führen. Diese Position kurz halten, danach das Gewicht wieder senken. Wirbelsäule gestreckt lassen.

3 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen

2



SCHRÄGBANKDRÜCKEN AN DER MULTIPRESSE

für die Brust und den Trizeps
Lehne auf einen Winkel von 45 bis 60 Grad stellen. Hantelhalterung so justieren, dass die Stange die Brust fast berührt, wenn Sie auf der Bank sitzen. Rücken gegen das Polster pressen, Stange möglichst weit außen fassen. Die Füße sind hüftbreit auseinander. Das Gewicht gerade nach oben drücken, bis die Arme fast gestreckt sind. Wieder senken.

3 Sätze, je 6 bis 10 Wiederholungen

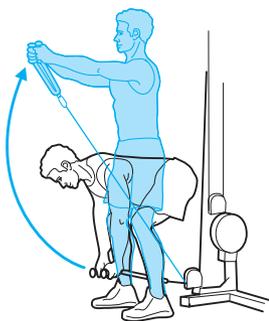
8 ÜBUNGEN FÜR DÜNNE HERINGE: DIE STUDIO-VARIANTE

3

KABELZIEHEN

für die Beine, das Gesäß, den unteren Rücken, die Schultern
Seilgriff am unteren Karabiner einhaken. Mit dem Rücken zum Zugturm vorbeugen, die Beine beugen. Seilenden zwischen die Beine, mit gestreckten Armen fassen. Den Rücken gerade halten. Aufrichten, die Arme bis in die Horizontale heben, wieder runter.

3 Sätze, je 8 bis 12 Wiederholungen



Tipps fürs Gerätetraining

■ Neu? **Fitness-Einsteiger** müssen nicht schon zu Beginn in die Vollen gehen. In den ersten 14 Tagen sind 5 Übungen voll ausreichend. Machen Sie dann pro Woche je eine mehr.

■ Im Studio ist man nie allein. Gut so! Sie finden im Nu einen **Trainingspartner**. Der hilft

bei den letzten 2 bis 3 Wiederholungen – so holen Sie aus Ihren Muskeln das Maximum heraus. Am besten geeignet dafür: die Übungen 1 und 2.

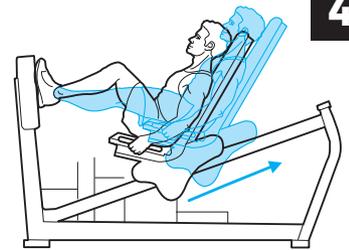
■ Wer sich nicht ausgelastet fühlt, kann dieses Workout durch **2 bis 4 Hantelübungen** erweitern – bitte umblättern!

■ Bei Übung 5 oder 7 packen Sie mehr als 12 Wiederholungen? Arbeiten Sie mit **Zusatzgewichten**, etwa einem Gurt, einer Weste, Manschetten.

Alternative: eine Kurzhantel zwischen die Füße klemmen.

■ Es muss **fix gehen**? Lassen Sie die Übungen 3 und 8 aus.

4



BEINPRESSEN

für die Beine und das Gesäß

Hinsetzen, Füße auf die Plattform stellen, Lendenwirbelsäule und Hüfte gegen das Rückenpolster pressen. Sitz so einstellen, dass zwischen den Ober- und Unterschenkeln ein rechter Winkel ist. Handgriffe umfassen. Beine fast ganz durchstrecken, kurz halten. Zurück in die Startposition.

3 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen

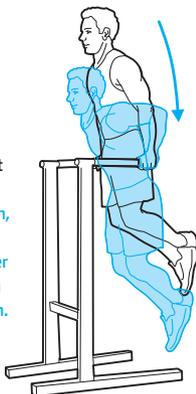
5

DIPS AM HOLM

für die Brust und den Trizeps

Auf die Griffe stützen, die Ellenbogen aber nicht ganz durchdrücken. Oberkörper leicht nach vorne lehnen, Beine etwas anwinkeln. Den Körper langsam und kontrolliert senken, bis die Oberarme ungefähr waagrecht sind (Fortgeschrittene können auch etwas weiter runter), die Ellenbogen dabei möglichst nah am Körper halten. Und wieder hochdrücken.

3 Sätze, je 6 bis 12 Wiederholungen



6

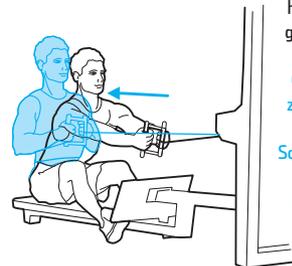
RUDERN, SITZEND

für den Rücken und den Bizeps

Einen V-Griff am Gerät einhaken, greifen. Mit gebeugten Beinen hinsetzen. Arme strecken, Füße gegen die Platte stemmen. Oberkörper leicht nach vorn lehnen.

Griff möglichst nah zum Körper ziehen, Oberkörper nach hinten, bis er im Lot zur Sitzfläche ist. Schultern zurück. Den Rücken die ganze Zeit über gerade halten. Kurz halten, zurück zum Start.

3 Sätze, je 8 bis 12 Wiederholungen



7

BEINHEBEN-KLIMMZUG

für Rücken, Bizeps, Bauch
Stange weiter als schulterbreit greifen, die Handflächen zeigen nach vorne. Beine anwinkeln. Körper ruhig nach oben ziehen, bis das Kinn über der Stange ist. Dann die Oberschenkel in die Waagerechte heben. Achten Sie darauf, nicht vor und zurück zu pendeln. Körper wieder senken

3 Sätze, je 6 bis 12 Wiederholungen

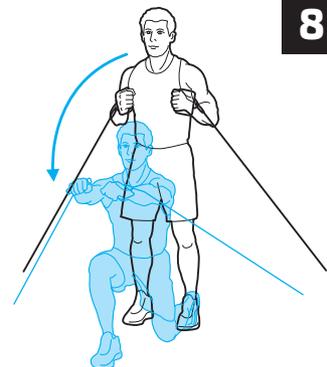


8

AUSFALLSCHRITTE MIT KABELZUG-BRUSTPRESSEN

für die Beine, die Brust und den Trizeps
Unten an den Kabelzugtürmen einen Einhandgriff befestigen. Dazwischenstellen, beide Griffe fassen und aufrichten. Hände auf Brusthöhe halten, die Arme sind möglichst nah am Körper. Einen großen Schritt nach vorne machen, dabei wie bei einem Boxschlag die Handgelenke drehen und die Arme strecken. Dann wieder aufrichten.

2 Sätze, je 10 bis 12 Wiederholungen pro Ausfallbein



1



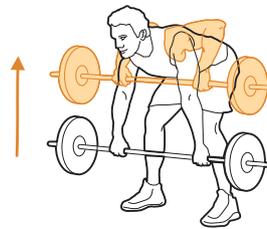
LANGHANTEL-DREHUNGEN

für Beine, Bauch, Rücken und Schultern
Hantel nur auf einer Seite mit Gewicht bestücken, dort ganz außen fassen. Freies Ende gegen eine Wand drücken (am besten vorher mit einem Handtuch umwickeln). Hinstellen, leicht in die Knie gehen, Oberkörper etwas nach vorn lehnen, Arme gerade ausstrecken.

Den Oberkörper nach links drehen, dabei das Gewicht in Richtung des linken Knies senken, rechte Ferse anheben. Wieder hoch.

2 Sätze pro Seite, je 8 bis 12 Wiederholungen

2



LANGHANTEL-RUDERN, VORGEBEUGT für den Rücken und den Bizeps

Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander, greifen Sie die Hantelstange ein wenig weiter als schulterbreit und strecken Sie die Arme (Handflächen zeigen zum Körper). Den Oberkörper vorgeugen, bis er fast waagrecht ist. Rücken unbedingt gerade halten! Die Knie sind leicht gebeugt. Stange möglichst nah zur Brust ziehen, Schulterblätter aneinanderdrücken. Gewicht senken.

3 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen

3

8 ÜBUNGEN FÜR DÜNNE HERINGE: DIE HOME-VERSION

SUMO-KURZHANTEL-KNIEBEUGEN für die Beine und das Gesäß

Eine schwere Kurzhantel mit beiden Händen fest umklammern und vor dem Körper halten. Breitbeinig mit geradem Rücken hinstellen, Füße je um etwa 45 Grad nach außen drehen. Langsam in die Hocke gehen, bis die Oberschenkel ungefähr waagrecht sind. Kurz halten, dann kontrolliert wieder aufrichten.

3 Sätze, je 8 bis 12 Wiederholungen



Tipps fürs Training mit Hanteln

■ Die Abläufe dieser Übungen sind teils sehr komplex. Um Fehler zu vermeiden also erst ohne Gewicht **vom Spiegel** üben oder dabei filmen lassen, zum Beispiel mit dem Handy.

■ Top-Methode, mit der Sie Ihre **Muskeln voll auslasten**:

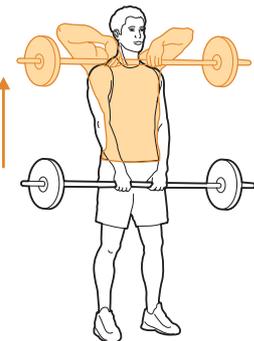
Nach der letzten möglichen Wiederholung das Gewicht um 10 Prozent reduzieren – und noch ein paar mehr machen. Noch 2- bis 3-mal reduzieren.

■ Eine weitere Intensitätstechnik: Sind Ihre Muskeln platt, verringern Sie peu à peu den **Bewegungsradius**, bis überhaupt nichts mehr geht.

■ **Keine Langhantel** griffbereit? Die Übungen 2, 5 und 6 gehen auch mit Kurzhanteln, Übung 1 mit einem Dehnband (unten um Heizkörper binden).

■ Lösung für **Eilige**: Sparen Sie sich bei jeder Übung den 3. Satz und, falls erforderlich, auch die Übungen 7 und 8.

5

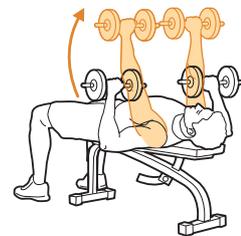


LANGHANTEL-RUDERN IM AUFRECHTEN STAND für Schultern und Bizeps

Aufrecht hinstellen, die Hantel mit etwa 20 Zentimeter Handabstand greifen, vorm Körper mit gestreckten Armen halten. Die Handflächen zeigen zum Körper. Stange bis unters Kinn führen. Die Ellenbogen bleiben dabei stets oberhalb, zeigen zu den Seiten. Dann zurück in die Startposition.

3 Sätze, je 8 bis 12 Wiederholungen

4



KURZHANTEL-BANKDRÜCKEN für die Brust und den Trizeps

Mit den Hanteln in den Händen rücklings auf eine Trainingsbank legen, die Füße etwa hüftbreit auseinander flach auf den Boden. Die beiden Gewichte halten Sie mit rechtwinklig gebeugten Armen neben der Brust. Hanteln hochdrücken, bis die Arme fast durchgestreckt sind. Senken.

3 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen

6

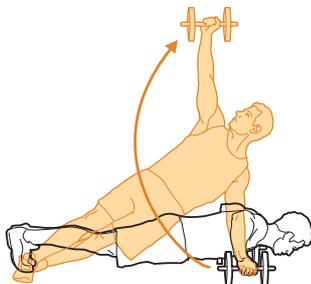
LANGHANTEL-STEP-UPS für die Beine und das Gesäß

Hantel in den Nacken, schulterbreit fassen. Einen halben Meter aufrecht vor eine Bank stellen – zur Not tut's auch eine Bierkiste. Rechten Fuß auf die Bank stellen, dann rechtes Bein durchdrücken, bis der linke Fuß weit genug oben ist, um ihn ebenfalls auf die Bank zu stellen. Linke Fußspitze kurz auftippen, wieder auf den Boden, dann auch mit rechts nach unten.

2 Sätze/Bein, je 8–12 Wiederholungen



7



T-LIEGESTÜTZE MIT KURZHANTELN für Brust, Trizeps, unteren Rücken, Bauch

Hanteln greifen, in die Liegestützposition gehen. Die Gewichte sind direkt unter den Schultern. Auf glattem Untergrund Scheiben mit Handtüchern umwickeln (Alternative: eckige Hanteln). Arme strecken, dann die rechte Schulter heben und die rechte Hantel nach oben führen, bis beide Hanteln und die Schultern auf einer Linie sind. Der Körper formt dabei ein T. Wieder nach unten.

2 Sätze pro Seite, je 6 bis 12 Wiederholungen

8



KLAPPMESSER-LIEGESTÜTZE für die Schultern und den Trizeps

Die Füße auf einer Bank oder einer Treppstufe positionieren. Dann mit gestreckten Armen in den Liegestütz gehen. Die Hände Stück für Stück in Richtung der Füße versetzen, bis das Gesäß weit angehoben ist. Oberkörper senken, bis der Kopf den Boden berührt, dann die Arme voll durchdrücken.

3 Sätze, je 6 bis 12 Wiederholungen

Übung ↻	1. Rudern, vorgebeugt	2. Schrägbankdrücken	3. Kabelzug-Rudern	4. Kabelziehen	5. Dips am Holm	6. Rudern, sitzend	7. Beinheben-Klimmz.	8. Ausfallschritte
Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:
Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.

Tag ↻								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

Übung ⇨	1. Langhantel-Drehungen	2. Langhantel-Rudern vorgebeugt	3. Sumo-Kurzhandel-Kniebeugen	4. Kurzhandel-Bankdrücken	5. Langhantel-Rudern im aufrechten Stand	6. Langhantel-Step-Ups	7. T-Liegestütze mit Kurzhandeln	8. Klappmesser-Liegestütze

Gewicht/Sätze/Wdh.							

Tag ↴								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

1



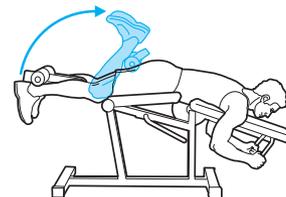
HACKENSCHMIDT-KNIEBEUGEN

Pressen Sie Ihre Schultern gegen die Polster, den Rücken gegen die Lehne und die Füße (ein wenig weiter als schulterbreit auseinander) gegen die Plattform. Anschließend drücken Sie das Gewicht nach oben, bis die Beine fast ganz durchgestreckt sind, und lösen Sie erst danach die Sicherung.

Gehen Sie in die Hocke, bis die Knie rechtwinklig gebeugt sind. Kurz halten, dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade und während der Bewegung stets am Polster bleibt.

2 bis 3 Sätze, je 8 bis 12 Wiederholungen

2



BEINBEUGEN IM LIEGEN

Legen Sie sich bäuchlings auf die Beinbeuger-Maschine. Klemmen Sie Ihre Waden knapp oberhalb des Knöchels unter das Fußpolster und halten Sie sich an den Griffen fest. In dieser Position sollten sich Ihre Kniegelenke auf Höhe der Drehachse des Gerätes befinden. Ziehen Sie die Beine so weit wie möglich zum Gesäß. Führen Sie das Gewicht anschließend langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

2 bis 3 Sätze, je 8 bis 12 Wiederholungen

3

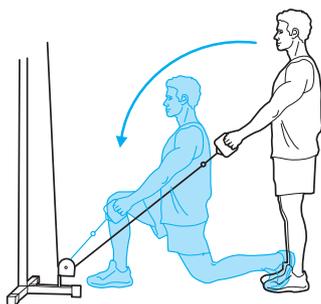


SKATING-BEWEGUNGEN AM KABELZUG

Umlenkrolle nach unten schieben, Fußschlaufe einhaken, um den rechten Knöchel legen. Rechten Oberschenkel heben, Knie anwinkeln. Oberkörper leicht vorbeugen, Haltegriff fassen, linkes Knie nicht ganz durchdrücken. Rechtes Knie und Hüfte strecken, Bein zur Seite, möglichst weit nach hinten oben führen, dann beugen, heranziehen, zurück in die Startposition.

2 Sätze pro Bein, je 10 bis 15 Wiederholungen

5



AUSFALLSCHRITTE AM KABELZUG

Einhandgriff am unteren Karabiner einhaken, mit links fassen, 1 Meter entfernt mit gestrecktem Arm aufrecht stehen (Seil unter Spannung). Mit rechts einen Schritt nach vorne machen. Der Rücken ist gerade, der rechte Oberschenkel waagrecht. Dann den Fuß wieder zurückziehen.

2 Sätze pro Bein, je 10 bis 15 Wiederholungen

7



EINBEINIGES BEINPRESSEN

Platz nehmen, Rücken gegen die Lehne, den linken Fuß auf die Platte stellen. Den Sitzschlitten verstellen, bis das linke Bein rechtwinklig gebeugt ist. Zwischen Oberkörper und linkem Oberschenkel ist ein Winkel von etwas weniger als 90 Grad. Rechtes Bein gerade ausstrecken. Achten Sie darauf, dass es nicht zwischen die beweglichen Teile geraten kann! Das linke Bein fast komplett strecken und ohne Pause wieder rechtwinklig beugen.

2 Sätze pro Bein, je 8 bis 12 Wiederholungen

4

Tipps fürs Gerätetraining

■ Als **Kraftsport-Neuling** müssen Sie sich nicht gleich mit allen 8 Übungen in den Hintern treten, 4 genügen anfangs. Ideal: die Übungen 1, 2, 6, 7. Da wird die Bewegung vom Gerät geführt, das Verletzungsrisiko ist dann gering.

■ Ähnlich wie Übung 7 können Sie auch Übung 2 **einbeinig absolvieren**. Vorteil: Das bewirkt, dass Sie beide Pobacken gleichmäßig aufplustern.

■ In Ihrem Studio ist der **Zugturm ständig besetzt**? Bei den Übungen 3 und 8 können Sie sich alternativ Gewichtsmanschetten um die Füße schnallen, bei Übung 5 auch eine Langhantel schultern.

■ Sie brauchen **mehr Herausforderungen**? Machen Sie zusätzlich die Ballübungen 1, 4, 6 von der folgenden Seite.

■ Ihnen **läuft die Zeit davon**? Überspringen Sie die Übungen 2, 4 und 5 – ausnahmsweise.

6



ABDUKTORENPRESSEN

Hinsetzen, den unteren Rücken gegen das Lendenpolster drücken. Füße auf die Trittplatten. Maschine so einstellen, dass sich die Oberschenkel fast berühren. Unterschenkel-Außenseiten gegen die Beinpolster pressen. Beine so weit wie möglich auseinander-, dann wieder zusammenführen. Darauf achten, dass der Rücken stets Kontakt mit dem Polster behält.

2 bis 3 Sätze, je 8 bis 12 Wiederholungen

8

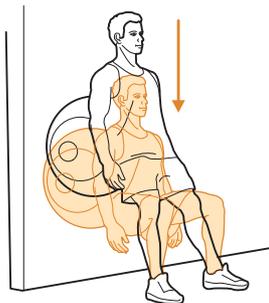
STEHENDE KICK-BACKS AM KABELZUG

Am unteren Karabiner einen Einhandgriff aus Stoff einhaken, mit dem linken Fuß hindurchschlüpfen, auf Knöchelhöhe fixieren (alternativ eine Fußschlaufe benutzen, siehe Übung 3). Aufrecht vor den Zugturm stellen, Hände in die Hüften stützen, Oberkörper leicht vorbeugen, den linken Fuß eine Fußlänge zurückschieben. Linke Ferse etwa 30 Zentimeter nach hinten oben führen, das Bein dabei fast ganz gestreckt lassen. 1 Sekunde halten, zurück zum Anfang.

2 Sätze pro Bein, je 10 bis 15 Wiederholungen



8 ÜBUNGEN FÜR EINEN STRAMMEN Hintern: DIE STUDIO-VARIANTE

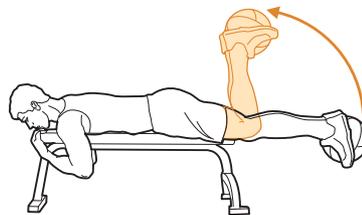


SWISS-BALL-KNIEBEUGEN

Klemmen Sie den Ball unterhalb der Schulterblätter zwischen Rücken und Wand ein. Ihre Füße sind etwa einen halben Meter von der Wand entfernt. Den Rücken gerade und die Arme nach unten hängen lassen.

In die Knie gehen, bis die Oberschenkel in der Waagerechten sind. Der Ball liegt am Ende der Bewegung auch auf den Schulterblättern. Position 1 Sekunde halten, wieder nach oben.

2 bis 3 Sätze, je 8 bis 15 Wiederholungen



BEINBEUGEN MIT MEDIZINBALL

Klemmen Sie sich einen Medizinball zwischen die Füße und legen Sie sich dann bäuchlings auf eine Trainingsbank. In der Anfangsposition ragen die Knie knapp übers Bankende hinaus, die Beine sind gestreckt. Halten Sie sich mit den Händen an der Bank fest, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Rumpf und Hintern bewusst anspannen, dann die Füße Richtung Oberkörper heben – mindestens so weit, dass die Knie rechtwinklig gebeugt sind. Ohne Pause wieder zurück zum Anfang.

2 bis 3 Sätze, je 10 bis 20 Wiederholungen

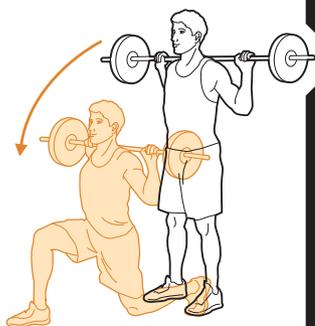
8 ÜBUNGEN FÜR EINEN STRAMMEN HINTERN: DIE HOME-VERSION

AUSFALLSCHRITTE MIT DER LANGHANTEL

Hantel weiter als schulterbreit fassen, in den Nacken legen. Aufrecht hinstellen, die Füße sind hüftbreit auseinander.

Mit rechts einen großen Schritt nach vorne machen und in die Knie gehen, bis der rechte Oberschenkel waagrecht ist. Achten Sie unbedingt darauf, dass das rechte Knie hinter den Zehenspitzen und das linke knapp über dem Boden bleibt.

2 Sätze pro Bein, je 10 bis 15 Wdh.



Tipps fürs Training mit Hanteln

■ Auch hier gilt: **Einsteiger** müssen nicht sofort das volle Pensum leisten. Lassen Sie die Langhantel-Übungen 3 und 5 weg – dabei besteht die größte Überlastungsgefahr. Die beiden sind übrigens auch die Streichkandidaten, wenn Sie mal weniger Zeit haben.

■ Selbstverständlich können Sie die Langhantel-Übungen **alternativ mit Kurzhanteln** machen. Die lassen Sie locker neben dem Körper hängen (siehe Startposition Übung 7).

■ Gutes Hilfsmittel für Übung 7: ein **Stuhl**. Er verhindert Schlimmeres, wenn Ihnen in der Hocke die Kraft ausgeht. In die Knie gehen, bis der Po fast die Sitzfläche berührt.

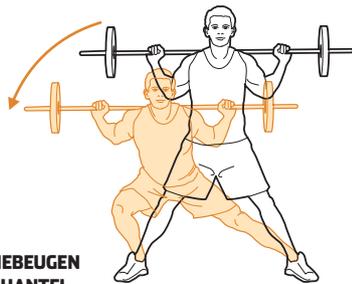
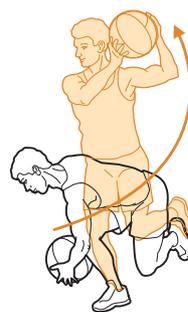
■ In Übung 2 tut's statt der Bank auch Ihr **Esstisch**. Vorher ein Handtuch drauflegen.

■ **Mehr?** Dann die Übungen 3 und 8 von Seite 109 machen (mit Gewichtsmanschetten).

EINBEINIGES BALLHEBEN

Medizinball greifen, linkes Bein anwinkeln. Dann das rechte Knie beugen und den Ball an die Außenseite des rechten Unterschenkels führen. Rücken gerade und die rechte Ferse am Boden lassen. Das rechte Bein durchdrücken, den Oberkörper aufrichten und nach links drehen. Ball vorm Körper auf die linke Seite und bis auf Kopfhöhe führen. Knie und Hüfte dabei stets gleichzeitig strecken. Position kurz halten, dann das rechte Knie wieder beugen und den Ball erneut zum Unterschenkel führen.

2 Sätze pro Bein, je 8 – 15 Wiederholungen

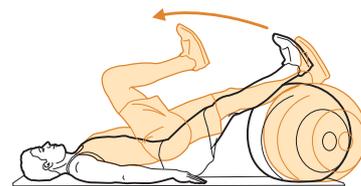


SEITLICHE KNIEBEUGEN MIT DER LANGHANTEL

Das Gewicht wie bei Übung 3 halten. Hier sind die Füße jedoch weiter als schulterbreit auseinander und die Zehen leicht nach außen gedreht.

In die Knie gehen und dabei den Oberkörper nach rechts biegen. In der Endposition ist der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, das linke Bein gestreckt, das rechte gebeugt, der Rücken gerade. Wieder hoch.

2 Sätze pro Seite, je 10 bis 15 Wiederholungen



EINBEINIGE SCHULTERBRÜCKE AUF DEM SWISS BALL

Rücklings auf eine Matte und die Arme gestreckt neben den Körper legen. Dann beide Unterschenkel nebeneinander auf den Ball legen, die Knie durchstrecken und die Zehen in Richtung Körper ziehen.

Das Becken langsam so weit heben, bis es mit dem Oberkörper und den Oberschenkeln eine Gerade bildet. Dann das rechte Bein vom Ball lösen, Hüft- und Kniegelenk jeweils um 90 Grad beugen. Darauf achten, dass Ihr Körper dabei möglichst stabil bleibt. Bein und Becken wieder ablegen.

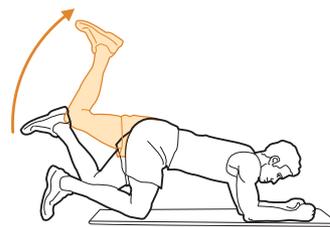
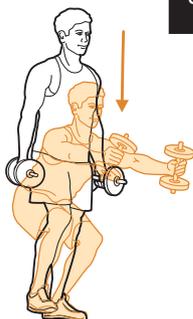
2 Sätze pro Bein, je 10 bis 15 Wiederholungen

EINBEINIGE KNIEBEUGEN MIT KURZHANTELN

Aufrechter Stand, Hanteln locker neben dem Körper hängen lassen. Das rechte Bein leicht anwinkeln, Fuß knapp über dem Boden halten.

In die Hocke gehen, bis der linke Oberschenkel fast waagrecht ist. Den rechten Fuß neben dem Standbein halten. Zum Ausbalancieren den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, die Arme nach vorne strecken. Anschließend wieder aufrichten.

2 Sätze pro Bein, je 10 bis 12 Wiederholungen



KICK-BACKS AM BODEN

Im Vierfüßlerstand die Unterarme und die Knie auf den Boden stützen, die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern, in der Hüfte und im Kniegelenk ist jeweils ein rechter Winkel. Das linke Knie einige Zentimeter vom Boden heben. Den Rumpf anspannen, den Rücken gerade halten.

Linkes Knie heben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Ober- und Unterschenkel im 90-Grad-Winkel gebeugt lassen. Knie wieder senken, aber nicht den Boden berühren.

2 Sätze pro Bein, je 10 bis 15 Wiederholungen

Übung ➔	1. Hackenschmidt-KB	2. Beinbeugen	3. Kabelzug-Rudern	4. Skating-Bewegung	5. Ausfallschritte	6. Abduktorenpressen	7. Einb. Beinpressen	8. Kick-Backs
	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:
	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.

Tag ①								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

Übung ➔	1. Swiss-Ball-Kniebeugen	2. Beinbeugen mit Medizinball	3. Ausfallschritte mit der Langhantel	4. Einbeiniges Ballheben	5. Seitliche Kniebeugen mit der Langhantel	6. Einbeinige Schulterbrücke auf dem Swiss Ball	7. Einbeinige Kniebeugen mit Kurzhanteln	8. Kick-Backs am Boden

| Gewicht/Sätze/Wdh. |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | | | | |

Tag 📅								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

1



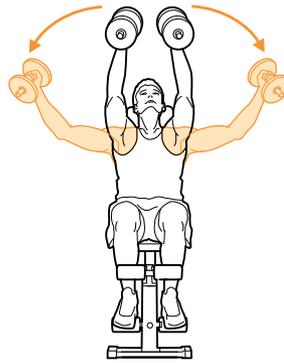
BANKDRÜCKEN

für Brust und Trizeps

Mit 2 Hanteln in den Händen legen Sie sich rücklings auf eine flache Trainingsbank. Die Füße auf die Fußablage (beugt einem Hohlkreuz vor). Alternativ die Füße auf die Bank stellen. Die Hanteln mit gebeugten Armen auf Schulterhöhe halten, Handflächen zeigen zu den Beinen.

Arme strecken, Gewichte über der Brust zusammenführen.
8 bis 10 Wiederholungen

2



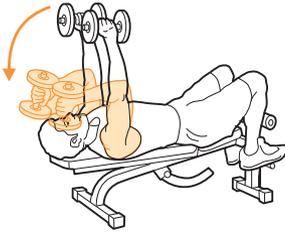
FLIEGENDE BEWEGUNGEN

für die Brust

Rückenlehne der Bank auf einen Winkel zwischen 30 und 60 Grad einstellen. Ausgangsposition wie die Endposition bei Übung 1, einziger Unterschied: Die Handflächen zeigen hier zueinander. Hanteln in weitem Bogen möglichst weit nach unten und wieder nach oben führen. Die Ellenbogen sind während der Übung ganz leicht angewinkelt – wichtig: Diesen Winkel nie verändern!
8 bis 10 Wiederholungen

8 ÜBUNGEN FÜR VIELBESCHÄFTIGTE: DIE HOME-VERSION

3



LIEGENDES TRIZEPSDRÜCKEN für den Trizeps

Die Rückenlehne der Bank wieder flach einstellen, dann die Ausgangsposition von Übung 2 einnehmen – die Handflächen zeigen zueinander. Arme beugen und Hanteln neben den Kopf führen, bis die Ellenbogen etwa einen 90-Grad-Winkel bilden. Arme wieder strecken. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen bei dieser Übung nie nach außen wandern.
8 bis 10 Wiederholungen

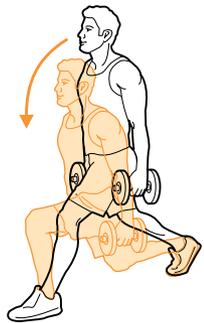
4

Tipps fürs Training mit Hanteln

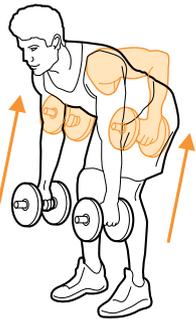
- Sparen Sie beim Scheibenwechsel Zeit – durch **Feder-Feststeller** (funktionieren nur bei Stangen ohne Gewinde).
- Noch schneller geht's mit **Systemhanteln** (Vario Tech von Finnlo oder Select Tech von Bowflex, je um 350 Euro pro Paar). Das Gewicht wird per Drehregler gewählt, nicht benötigte Scheiben bleiben in der Basisstation stecken.
- Statt einer Bank (Übungen 1 bis 3) können Sie auch ein **Stepboard** (ab 50 Euro) verwenden. Handtuch unterlegen!
- Wenn Sie die letzte Wiederholung nicht allein schaffen, sollte Ihnen ein **Trainingspartner** zur Hand gehen. Das fordert die Muskeln maximal.
- Haben Sie noch 2 Minuten? Gönnen Sie Ihren Beinen eine **Extra-Runde**: Hanteln wie bei Übung 4 halten, 10-mal auf eine Bank steigen oder auf Treppen je 2 Stufen nehmen.

KNIEBEUGEN AUS DER SCHRITTSTELLUNG

Lassen Sie die Hanteln neben dem Körper hängen. Arme anspannen, um die Gelenke zu entlasten. Mit links einen großen Schritt nach vorne, die hintere Ferse hebt ab. Körper senken, bis das linke Knie rechtwinklig gebeugt ist. Wieder aufrichten. Nach der letzten Wiederholung den rechten Fuß nach vorn, einen zweiten Satz machen. Den Rücken stets gerade halten.
8 bis 10 Wiederholungen pro Seite



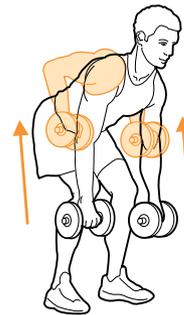
5



VORGEBEUGTES RUDERN für Rücken und Bizeps

Oberkörper mit geradem Rücken vorbeugen und die Hanteln mit gestreckten Armen vorm Körper halten. Die Handflächen sind einander zugewandt, die Beine leicht angewinkelt, die Füße hüftbreit voneinander entfernt. Gewichte nah am Körper möglichst weit hochziehen, kontrolliert wieder nach unten führen.
8 bis 10 Wiederholungen

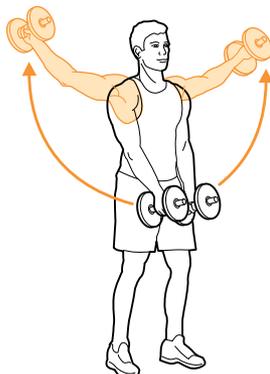
6



VORGEBEUGTES RUDERN MIT ROTATION für Rücken und Bizeps

Nehmen Sie die Startposition von Übung 5 ein. Drehen Sie dann jedoch die Handflächen zum Körper. Hanteln erneut möglichst nah am Körper und möglichst weit nach oben ziehen. Zugleich aber auch die Handgelenke nach außen drehen, so dass die Handrücken am Schluss zum Körper zeigen. Dann die Gewichte senken, die Handgelenke wieder nach innen drehen.
8 bis 10 Wiederholungen

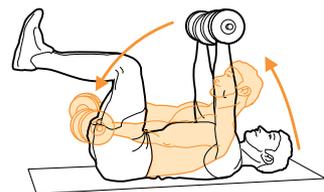
7



SEITHEBEN IM STEHEN für die Schultern

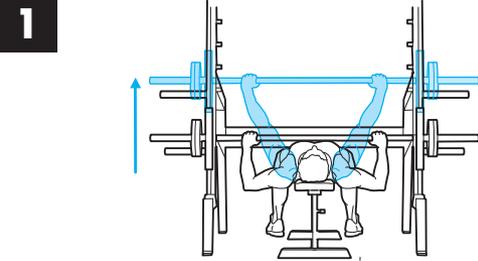
Aufrecht hinstellen. Die Arme sind nur minimal gebeugt, die Hanteln vor dem Körper, die Handrücken zeigen nach außen. Die Arme bis auf Schulterhöhe heben, kurz halten und senken. Rücken stets gerade halten.
8 bis 10 Wiederholungen

8



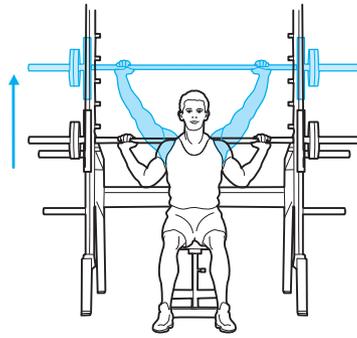
HANTEL-CRUNCHES für die Bauchmuskeln

Rücklings auf den Boden legen, die Kurzhanteln mit gestreckten Armen über der Brust halten. Die Beine so beugen, dass in Knie- und Hüftgelenken jeweils 90-Grad-Winkel entstehen. Die Schulterblätter vom Boden lösen, gleichzeitig die Hanteln zur Hüfte führen. In der Endposition befinden sich die Hanteln neben den Oberschenkeln. Kehren Sie dann in die Startposition zurück.
8 bis 10 Wiederholungen



1

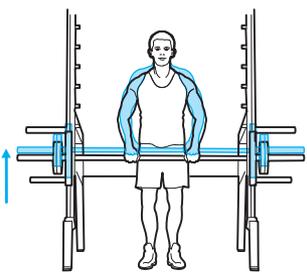
BANKDRÜCKEN AN DER MULTIPRESSE für Brust und Trizeps
 Hantel im Stehen etwa auf Hüfthöhe fixieren. Rücklings auf die gerade Bank legen, Füße flach auf den Boden. Stange weiter als schulterbreit greifen und senken, bis sie fast die Brust berührt. **Arme fast strecken, Gewicht senken. Darauf achten, dass der Lendenwirbel auf der Bank bleibt.**
 8 bis 10 Wiederholungen



2

NACKENDRÜCKEN AN DER MULTIPRESSE für Schultern und Trizeps
 Die Stange auf Brusthöhe in der Halterung einrasten lassen. Die Rückenlehne der Bank aufrichten. Hinsetzen, unteren Rücken gegen das Polster drücken. Stange hinterm Kopf mehr als schulterbreit greifen, möglichst weit senken. **Arme durchdrücken, bis sie fast ganz gestreckt sind. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition.**
 8 bis 10 Wiederholungen

8 ÜBUNGEN FÜR VIELBESCHÄFTIGTE: DIE STUDIO-VARIANTE

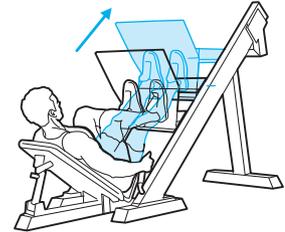


3

SCHULTERHEBEN AN DER MULTIPRESSE für die Schultern
 Die Stange erneut auf Hüfthöhe fixieren, hüftbreit fassen, aus der Halterung heben. Aufrecht hinstellen und die Arme leicht anwinkeln, um die Ellenbogen zu entlasten. **Schultern zu den Ohren ziehen, kurz halten und wieder hängen lassen.**
 8 bis 10 Wiederholungen

Tipps fürs Gerätetraining

- Andrang an der Multipresse? Machen Sie Übung 1 bis 3 an einer Bank mit Hantelablage. Wichtig: Rekrutieren Sie einen **Trainingspartner!**
- Die Brust kommt Ihnen zu kurz? Nach Übung 1 Lehne auf 30 bis 60 Grad einstellen, 1 Satz **Schrägbankdrücken** machen. Übung 3 auslassen.
- Bei Übung Nummer 4 tut's statt der 45-Grad- auch eine **horizontale Beinpresse**. Zur Not auf Beinstrecker-/Beinbeuger-Maschine ausweichen (davon gibt's meist mehrere). Kleiner Nachteil: Das Workout verlängert sich um 1 Minute.
- Übungen 5 und 6 klappen auch am **Standard-Zugturm**. Nutzen Sie zusätzlich eine Trainingsbank (5) und eine 10-Kilo-Hantelscheibe, gegen die Sie die Fersen drücken (6).
- Alternative für Übung 8: **Crunches** (mit oder ohne Gewicht, siehe vorherige Seite).



4

45-GRAD-BEINPRESSEN für Oberschenkel, Gesäß und Waden
 Rücklings auf die Schrägbank der Maschine legen, Füße hüftbreit flach auf die Platte. Sicherung lösen, Gewicht senken, bis die Knie etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt sind. Den Rücken immer am Polster lassen. **Die Beine fast voll durchstrecken, dann das Gewicht erneut senken.**
 8 bis 10 Wiederholungen

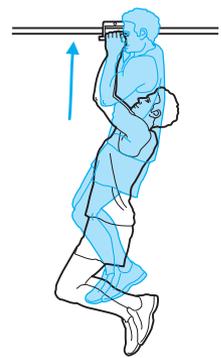
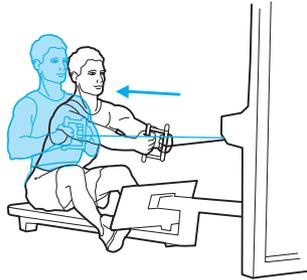
5

V-GRIFF-FRONTZIEHEN für Rücken und Biceps
 V-Griff am Latzugturm einhaken, mit beiden Händen fassen, auf die Bank setzen. Die Oberschenkel unterm Beinpolster einklemmen. Den Rücken gerade halten. **Griff bis zur Brust ziehen, dabei Oberkörper leicht zurücklehnen. Dann die Arme wieder strecken.**
 8 bis 10 Wiederholungen



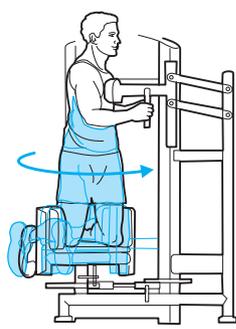
6

V-GRIFF-RUDERN für Rücken und Biceps
 V-Griff mitnehmen und an einer Ruderstation befestigen. Mit angewinkelten Beinen hinsetzen, die Füße gegen die Platte drücken, den Oberkörper nach vorn lehnen und den Griff mit gestreckten Armen fassen. **Wirbelsäule durchstrecken. Griff bis zur Brust ziehen, Oberkörper gleichzeitig in die Senkrechte bringen. Dann zurück zum Start.**
 8 bis 10 Wiederholungen



7

V-GRIFF-KLIMMZÜGE für Rücken und Biceps
 V-Griff noch einmal mitnehmen und über eine Klimmzugstange oder die Verbindungsstange eines Doppel-Kabelzugturms legen. Hinhängen, die Beine anwinkeln, die Füße übereinanderschlagen. **Hochziehen, ganz oben den Kopf links an der Stange vorbeiführen (bei der nächsten Wiederholung rechts, dann weiter im Wechsel). Den Körper kontrolliert senken.**
 8 bis 10 Wiederholungen



8

RUMPFDREHUNGEN für die Bauchmuskeln
 Auf den Sitz knien, Brust gegen das Polster drücken, Handgriffe umfassen. Der Rücken ist gerade. **Rumpf nach links um die eigene Achse drehen, der Sitz bewegt sich dabei mit. Wieder in die Anfangsposition. Nach der letzten Wiederholung drehen Sie den Sitz auf die andere Seite und machen ohne Pause einen zweiten Satz.**
 8 bis 10 Wiederholungen pro Seite

Das Zeitnot-Workout: Trainingsdokumentation
Die Studio-Variante

Übung ➔	1. Bankdrücken Geräteeinstellungen:	2. Nackendrücken Geräteeinstellungen:	3. Schulterheben Geräteeinstellungen:	4. 45-Grad -Beinpressen Geräteeinstellungen:	5. V-Griff-Frontziehen Geräteeinstellungen:	6. V-Griff-Rudern Geräteeinstellungen:	7. V-Griff-Klimmzüge Geräteeinstellungen:	8. Rumpfdrehungen Geräteeinstellungen:
	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.

Tag 📅								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

Übung ↻	1. Bankdrücken	2. Fliegende Bewegungen	3. Liegendes Trizepsdrücken	4. Kniebeugen aus der Schrittstellung	5. Vorgebeugtes Rudern	6. Vorgebeugtes Rudern mit Rotation	7. Seitheben im Stehen	8. Hantel-Crunches

| Gewicht/Sätze/Wdh. |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | | | | |

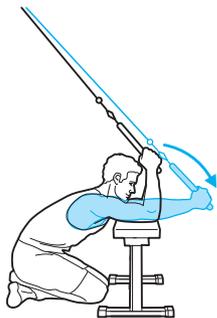
Tag 📅								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

1

ARMSTRECKEN Für den Trizeps

Eine Hantelbank etwa einen Meter quer vor einen Kabelzugturm stellen. Mit dem Rücken zum Gerät schulterbreit den oben befestigten Seilgriff fassen und vor die Bank knien. Die Oberarme liegen bis zum Ellbogen auf der Bank, die Unterarme stehen senkrecht. Das Seil langsam nach unten ziehen, bis Ober- und Unterarme eine gerade Linie bilden. Während der Zugbewegung bleiben die Oberarme auf der Bank liegen. Danach die Arme wieder anwinkeln.

2 bis 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen

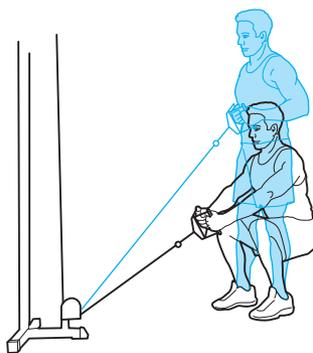


2

KNIEBEUGEN UND RUDERN Für Beine und Rücken

Parallelgriff unten am Kabelzug befestigen, mit gestreckten Armen in 1 Meter Entfernung halten. Hockposition einnehmen, Kniewinkel beträgt 90 Grad, Rücken bleibt gerade. Beine durchdrücken und in eine aufrechte Position wechseln, Rücken dabei gerade lassen. Gleichzeitig den Griff zum Körper ziehen. Beim Wechsel in die Ausgangsposition Arme wieder strecken.

2 bis 3 Sätze à 8 bis 10 Wiederholungen



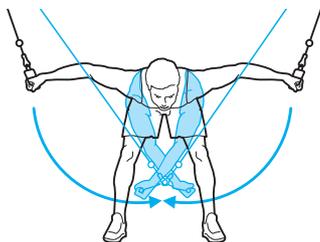
8 ÜBUNGEN FÜR HANTEL-HASSER: DIE STUDIO-VARIANTE

3

FLIEGENDE BEWEGUNGEN Für die Brust

Zwischen 2 Kabelzugtürme stellen, Einhandgriffe links und rechts oben befestigen und mit waagrecht ausgestreckten Armen greifen (leichter Winkel im Ellbogen). Oberkörper vorbeugen und Knie etwas beugen. Arme nach unten führen, bis Hände sich überkreuzen, wieder zurück.

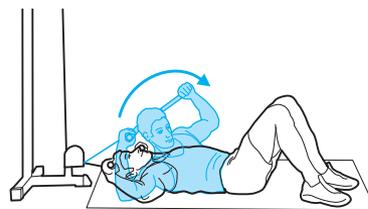
2 bis 3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen



Tipps fürs Kabelzugtraining

- Das **Gewicht** so einstellen, dass Sie den letzten Zug sauber zu Ende bringen können.
- Ziehen Sie bei Übungen, die beide Arme oder Beine fordern, gleich stark, damit keine **muskuläre Dysbalance** entsteht, besonders bei 2, 3, 5, die ohne Unterstützung (Hantelbank) auskommen.
- Gibt's in Ihrem Studio **nicht alle Griffe**, können Sie bei Übung 1 und 4 auch eine Latstange verwenden. Ebenso bei 8, dabei die Stange oberhalb der Ferse einhaken. Bei 2 und 5 tut es auch ein Seilgriff.
- Für **Einsteiger** reichen zwei Sätze bei den Übungen 1 bis 6.
- Falls Sie das Gerät nicht stundenlang blockieren wollen oder jemandem kurz Platz machen müssen, können Sie immer ein **Theraband** (ab 10 Euro) in der Hosentasche haben und damit die Übungen der folgenden Seite machen.

4

**SEITLICHE CRUNCHES Für den Bauch**

Seilgriff unten am Gerät einhaken, eine Fußbreite davon entfernt auf den Rücken legen. Griff weiter als schulterbreit fassen. Seine Mitte liegt am Kopf. Beine sind angewinkelt, Füße flach auf den Boden stellen. Schulterblätter heben, Oberkörper zum rechten Knie drehen. Zurück.

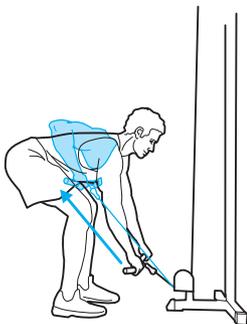
2 bis 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen pro Seite

5

VORGEBEUGTES RUDERN Für den Rücken

Latstange unten am Turm anbringen, eine Fußlänge entfernt vor den Turm stellen. Rücken waagrecht. Stange weiter als schulterbreit fassen, Arme im rechten Winkel zum Oberkörper strecken. Stange bis zur Brust ziehen, Ellbogen sind hinter dem Rücken. 1 Sekunde halten, wieder zurück.

2-3 Sätze à 8-12 Wiederholungen



6

ARMBEUGEN Für die Schulter und den Bizeps

Einhandgriff unten am Gerät festmachen. Seitlich zum Kabelzug schulterbreit hinstellen, Griff mit gestrecktem rechten Arm fassen.

Griff eng am Körper entlang Richtung Achselhöhle ziehen. Darauf achten, dass der Ellbogen zur Seite zeigt. 1 Sekunde halten, dann zurückführen.

2 bis 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen pro Arm

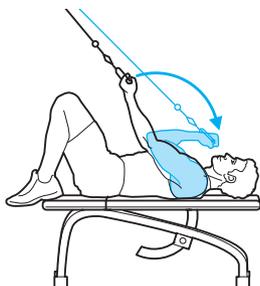


7

CURLS IM LIEGEN Für den Bizeps

Trainingsbank in Längsrichtung dicht vor den Kabelzug stellen. Einhandgriff am oberen Karabiner einhaken, mit links fassen. Rücklings auf die Bank legen, Knie anwinkeln. Die Fersen befinden sich auf der Bank. Rechte Hand unter den Rücken legen. Der linke Arm ist gestreckt. Unterarm langsam zum Kopf ziehen, dabei den Oberarm nicht bewegen. Wieder zurück.

2 bis 3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen pro Arm



8

BEINHEBEN Für das Gesäß

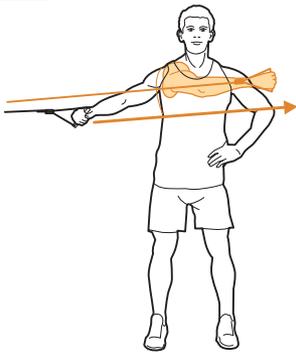
Stellen Sie eine Bank einen Schritt entfernt längs vor dem Kabelzug auf. Zwei Fußschlaufen unten am Karabiner montieren und um die Füße legen. Bäuchlings auf die Bank legen, Hüfte schließt mit dem Ende der Bank ab. Beine berühren sich, Fußspitzen sind auf dem Boden.

Beine langsam heben, bis Oberschenkel mit Oberkörper eine Gerade bilden. Unterschenkel weiter heben. Halten, wieder zurück. Während eines Satzes nicht den Boden berühren.

2 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen



1



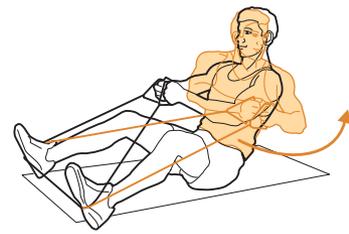
SEITZIEHEN Für die Brust

Ein Tube auf Höhe zwischen Hüfte und Schulter an einem Gegenstand befestigen, etwa einem Heizkörper. Seitlich dazu schulterbreit aufstellen. Griff des Dehnseils mit waagrecht fast ausgestrecktem Arm fassen.

Arm vor den Körper ziehen, bis der Ellbogen vom Körper weg zeigt und einen Winkel von 90 Grad bildet. Höhe des Oberarms während der Übung nicht verändern. Wieder zurück.

2 bis 3 Sätze à 10 bis 12 Wiederholungen pro Arm

2



RUMPFROTATIONEN Für den Bauch und den Rücken

Auf den Boden setzen, Tube um beide Füße führen. Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt, der Rücken bleibt gerade. Beine anwinkeln, die Fersen berühren den Boden. Das Tube mit beiden Händen und gebeugten Armen vor dem Körper halten. Blick auf die Griffe richten.

Den aufrechten Rücken zur linken Seite drehen, der Blick folgt den Griffen. Darauf achten, dass die Position von Armen und Schultern gleich bleibt. Zurück zur Ausgangsposition.

2 bis 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen pro Seite

8 ÜBUNGEN FÜR HANTEL-HASSER: DIE HOME-VERSION

3

EINARMIGES RUDERN, VORGEBEUGT Für den Rücken

Tube um den Fuß einer Hantelbank wickeln, sodass es bis knapp unters Polster reicht. Linkes Knie und linke Hand aufstützen, rechts greifen. Handfläche zeigt zur Bank. Rechter Fuß auf Boden, Rücken gerade. Tube so weit es geht zum Rumpf ziehen, Ellbogen bleibt am Körper. Zurück zur Startposition. 3 Sätze à 8 bis 10 Wdh. pro Arm



Tipps fürs Training mit Tubes

■ Die Dehnseile sind ideal, um nach einer Verletzung ein **Aufbautraining** zu beginnen. Die meisten gibt es, unabhängig vom Hersteller, in 3 Stärken: Rote Tubes leisten kaum Widerstand. Blaue sind von mittlerer Stärke.

Und wer wieder fit ist, kann ein schwarzes Tube nehmen.

■ Alternativ zu Tubes können Sie auch mit einem **ringförmigen, elastischen Band** ohne Griffe, etwa von Deuser (um 21 Euro), trainieren. Es wird um die Hände gewickelt. Hier sind, je nach Hersteller, 2 bis 5 verschiedene Widerstandsstufen möglich.

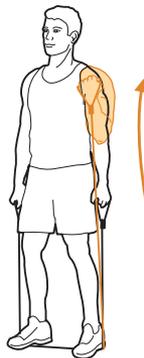
■ Das Tube eignet sich perfekt für Pausen im **Job**. Befestigung suchen, los geht's.

■ **Wenig Zeit?** Dann lassen Sie Übungen 3, 6 und 7 weg. ■ Übung 8 bereitet Ihnen an der Hand **Schmerzen?** Dann benutzen Sie Handschuhe.

5

CURLS IM STEHEN Für den Bizeps

Hüftbreit auf das Tube stellen, Arme seitlich gestreckt am Körper halten. Beide Griffe fassen, dabei zeigen die Handflächen zu den Oberschenkeln. Rücken gerade lassen. Führen Sie den linken Unterarm so weit es geht zur Schulter. Der Handrücken zeigt am Ende nach vorn. Das Handgelenk dabei gerade lassen, die Ellbogenposition nicht verändern. Anschließend Unterarm wieder senken. Nach jedem Satz den Arm wechseln. 3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen pro Arm



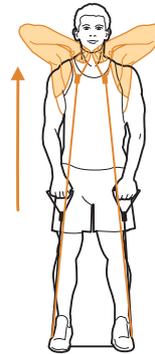
7

STEP-UPS Für die Beine

Befestigen Sie das Tube mittig unter dem Bankfuß. Seitlich zur Bank aufstellen, das rechte Bein strecken. Der linke Fuß steht auf der Bank. Die Arme sind nach unten gestreckt und halten das Band. Linkes Bein durchdrücken, gleichzeitig den rechten Fuß auf die Bank setzen. Arme bleiben dabei gestreckt. Rechten Fuß wieder zurück. 2 bis 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein



4



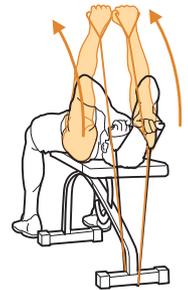
AUFRECHTES RUDERN Für die Schultern

Klemmen Sie das Tube mittig unter beiden Füßen ein. Aufrecht, hüftbreit mit geradem Rücken stehen. Griffe mit gestreckten Armen am Körper halten, Handflächen zeigen zu Oberschenkeln, Schultern locker lassen. Tube langsam Richtung Kopf ziehen, maximal bis zum Kinn. Die Ellbogen zeigen in der Endposition nach oben und außen. Kurz halten, in Ausgangsstellung zurückkehren. 2 bis 3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen

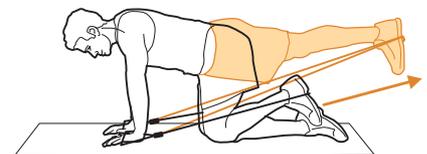
6

FRENCH PRESS Für den Trizeps

Spannen Sie das Tube mittig um den Fuß der Bank. Rücklings darauflegen, Kopf liegt auf. Füße hüftbreit auf den Boden stellen, Hände halten die Griffe knapp über dem Kopf, Handinnenflächen zeigen nach oben. Arme haben einen 90-Grad-Winkel, die Daumen berühren sich. Die Oberarme bleiben in der Ausgangsposition. Unterarme nach oben bewegen, bis die Arme gestreckt sind. Wieder zurück. 2-3 Sätze à 8-12 Wiederholungen



8



BEINSTRECKEN Für das Gesäß

Hände, Knie und rechtes Bein sind auf dem Boden (Hüftwinkel 90 Grad). Linker Unterschenkel steht in der Luft. Tube am linken Fuß, Griffe jeweils zwischen Daumen und Zeigefinger einhaken. Linkes Bein durchstrecken, bis sich eine gerade Linie mit dem Rücken ergibt. Wieder anwinkeln. 2 bis 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen pro Seite

Übung	1. Armstrecken	2. Kniebeugen/Rudern	3. Fliegende Bewegungen	4. Seitliche Crunches	5. Vorgebeugtes Rudern	6. Armbeugen	7. Curls im Liegen	8. Beinheben
Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:	Geräteinstellungen:
Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.	Gewicht/Sätze/Wdh.

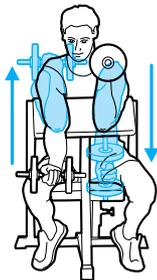
Tag	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

Übung ↻	1. Seitziehen	2. Rumpfrotationen	3. Einarmiges Rudern, vorgebeugt	4. Aufrechtes Rudern	5. Curls im Stehen	6. French Press	7. Step-Ups	8. Beinstrecken

Gewicht/Sätze/Wdh.							

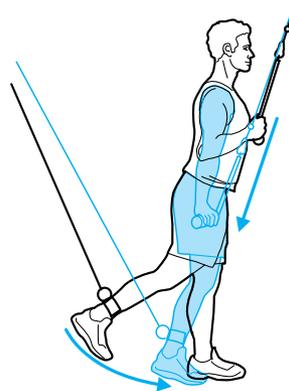
Tag ↻

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								



WECHSELNDE SCOTT-CURLS für die Arme

Den Sitz einer Scott-Bank so einstellen, dass das obere Ende des Armpolsters oberhalb der Brustwarzen ist. 2 Kurzhanteln greifen, hinsetzen, die Oberarme auf das Polster legen. Den rechten Arm strecken, den linken beugen, die linke Handfläche zeigt zum rechten Arm. Den rechten Arm zur Schulter führen, den linken Arm gleichzeitig senken. Und das Ganze wieder zurück. Nach 3 Wiederholungen den Bewegungsablauf umkehren: Der rechte Arm macht Hammer-, der linke Bizeps-Curls. 2-3 Sätze, je 9-12 Wiederholungen



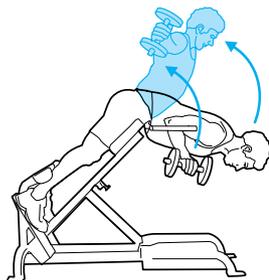
TRIZEPS- UND BEINZIEHEN für Arme und Beine

An einem Doppel-Kabelzug links die Fußmanschette, rechts den Seilgriff oben einhaken. Manschette am rechten Bein festmachen. Das Bein ist gebeugt in der Luft. Seil schulterbreit greifen. Die Oberarme dicht am Körper, den linken Fuß am Boden. Seilgriff nach unten ziehen, bis die Arme gestreckt sind. Zugleich rechtes Bein nach vorn ziehen, bis es auf Höhe des linken ist. 2-3 Sätze, je 8-12 Wiederholungen pro Bein

8 ÜBUNGEN FÜR KLUGE KÖPFE: DIE STUDIO-VARIANTE

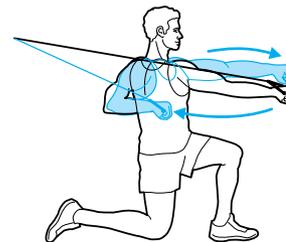
RUMPF- UND SEITHEBEN

für Rücken und Schultern
Hüftpolster einer Rumpfhebebank so einstellen, dass die Oberkante knapp unter den Beckenknochen ist. 2 Kurzhanteln greifen und die Füße auf die Bodenplatte stellen. Oberkörper vorbeugen, bis in der Hüfte etwa ein rechter Winkel entstanden ist. Hanteln vor die Brust, die Oberarme seitlich zum Körper. Oberkörper aufrichten, die Arme zur Seite strecken, bis sie waagrecht sind. Position kurz halten. 2-3 Sätze, je 8-12 Wiederholungen



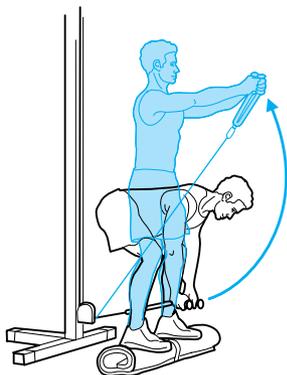
Tipps fürs Gerätetraining

- Die Übungen sind teilweise sehr komplex. Um Fehler zu vermeiden, **Bewegungsablauf** vor dem ersten Krafttraining ohne Gewichte ausprobieren.
- Mehr **Koordination**? Stellen Sie sich für die Übungen 2, 7, 8 auf einen Balancekreisel.
- Wenn Ihnen Übung 1 noch zu leicht ist, **wechseln** Sie bei jeder Wiederholung zwischen Bizeps- und Hammer-Curls.
- Zu wenig **Zeit**? Lassen Sie die Übungen 1, 2, 5, 6 weg – sie dauern ein bisschen länger.
- Stehen für Übung 6 keine Armschlaufen zur Verfügung, können Sie sich direkt an der **Stange festhalten**. Der Handrücken zeigt dabei nach vorn. Wenn kein Ball vorhanden ist, klemmen Sie eine **Kurzhantel** zwischen Ihren Füßen ein.
- Als **Einsteiger** müssen Sie nicht gleich alle Übungen absolvieren, 4 genügen: 3, 4, 5 und 8 eignen sich am besten.



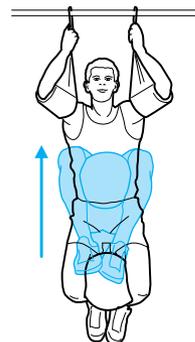
ARMZIEHEN UND -STRECKEN für die Brust

Einen Einhandgriff auf Hüfthöhe an einem Seilzug befestigen, mit rechts greifen. Das rechte Knie und der linke Fuß sind am Boden. Der rechte Arm ist vorgestreckt, der linke am Körper, das Handgelenk auf Rippenhöhe. Rechten Arm zur Hüfte bewegen, beugen, bis Ihr Handgelenk die Rippen berührt. Gleichzeitig den linken Arm nach vorne strecken. Wieder zurück. 2-3 Sätze, je 10-15 Wiederholungen pro Arm



KABELZIEHEN

für Gesäß und Schultern
Seilgriff am unteren Karabiner des Zugturms einhaken. Auf eine zusammengerollte Fitness-Matte stellen. Mit dem Rücken zum Zugturm nach vorn beugen, die Beine anwinkeln. Die Seilenden mit gestreckten Armen zwischen den Beinen greifen. Aufrichten, Arme in die Waagrechte bringen. Wieder zurück. 2-3 Sätze, 10-15 Wiederholungen

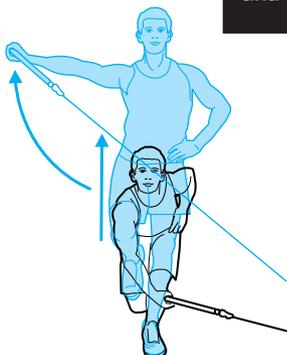


BEINHEBEN, HÄNGEND für den Bauch

Armschlaufen an einer Klimmzugstange befestigen. Auf Kniehöhe einen Ball einklemmen. Arme durch die Schlaufen schieben, bis die Oberarme aufliegen. Hände knapp unterhalb der Klimmzugstange. Beine so weit wie möglich Richtung Oberkörper ziehen. Wieder zurück. 2 Sätze, je 8-12 Wiederholungen

EINBEINIGES SEITHEBEN

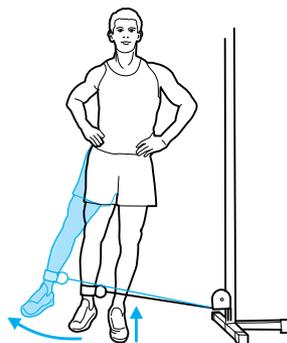
für Schultern und Beine
Befestigen Sie einen Einhandgriff unten am Zugturm. Stellen Sie sich seitlich zum Gerät und nehmen Sie den Griff in die rechte Hand. Der linke Fuß ist am Boden, das linke Knie um zirka 90 Grad gebeugt. Das rechte Bein halten Sie angewinkelt in der Luft, Ferse zum Gesäß. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn. Das linke Bein strecken, den Oberkörper aufrichten. Gleichzeitig den Seilzug seitlich vom Körper wegziehen, bis sich der Arm in der Waagerechten befindet. 2 Sätze, je 10-15 Wiederholungen pro Seite



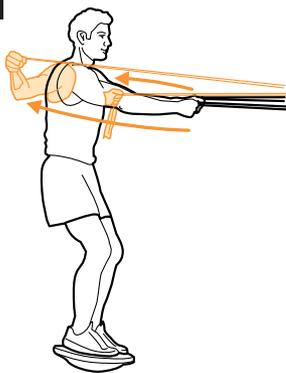
SEITLICHES BEINABSPREIZEN

für die Beine

Eine Fußschleife unten am Kabelzug einhaken und am rechten Bein befestigen. Der linke Fuß befindet sich am Boden, den Oberkörper halten Sie gerade. Das rechte Bein möglichst weit seitlich abspreizen, Oberkörper weiter gerade halten. Gleichzeitig mit dem linken Fuß auf die Zehenspitzen stellen. Zurück. 2-3 Sätze, je 10-15 Wiederholungen pro Seite



1

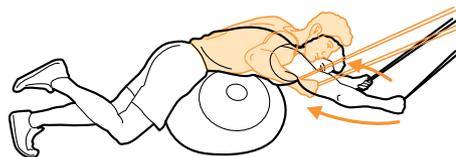


FLIEGENDE BEWEGUNGEN

für Nacken und Schultern

Ein Physioband auf Kopfhöhe zum Beispiel an einer Heizung befestigen. Stellen Sie sich in etwa 1 Meter Entfernung auf. Greifen Sie sich jeweils ein Ende des Bandes und stellen Sie sich auf einen Balancekreisel. Die Arme strecken Sie etwas weniger als schulterbreit nach vorne, den Rücken lassen Sie gerade. **Beide Arme zeitgleich nach hinten bewegen, sie dabei leicht anwinkeln und konstant auf gleicher Höhe halten. Arme wieder nach vorn.** 2-3 Sätze, je 8-12 Wiederholungen

2



RUDERN AUF DEM SWISS BALL, IN BAUCHLAGE für den oberen Rücken

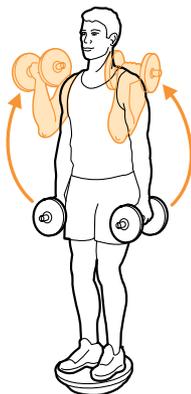
Befestigen Sie ein Physioband hüfthoch an einem Gegenstand. Mit jeder Hand ein Ende greifen, mit dem Bauch auf den Ball legen. Die Arme etwas weiter als schulterbreit nach vorne strecken. Das linke Bein leicht anwinkeln, die Fußspitze am Boden lassen. Das rechte Bein in der Luft anwinkeln. **Hände zum Körper führen, bis die Oberarme seitlich anliegen. Gleichgewicht halten, dann zurück.** 2 Sätze, je 10-15 Wiederholungen

8 ÜBUNGEN FÜR KLUGE KÖPFE: DIE HOME-VERSION

3

BIZEPS-CURLS für die Arme

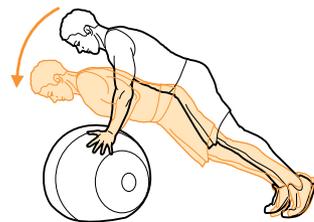
Greifen Sie sich mit jeder Hand eine Kurzhantel und stellen Sie sich auf den Balancekreisel. Die Arme hängen seitlich gestreckt am Körper. **Beide Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln. Die Hanteln zur Schulter führen, dabei so drehen, dass die Handrücken nach vorne zeigen. Dann zurück in die Ausgangsposition.** 2-3 Sätze, je 10-15 Wiederholungen



Tipps fürs Training mit Hanteln

- Steht kein Balancekreisel zur Verfügung, können Sie für die Übungen 1, 3 und 8 eine **Fitness-Matte** benutzen: einfach zusammenrollen und quer unter die Füße legen (siehe Übung 5 auf der Vorderseite).
- Alternative zum Swiss Ball in Übung 4: Verwenden Sie einen **Fuß- oder Basketball**.
- Übung 7 ist Ihnen zu leicht? Dann stellen Sie sich einen **Balancekreisel** unter die Füße (das gilt auch für Übung 4).
- **Zeitmangel?** Lassen Sie die Übungen 1, 2 und 5 weg.
- Achten Sie bei anspruchsvollen Übungen unbedingt auf eine **saubere Ausführung**. Sie können sich 4 Sekunden Zeit pro Wiederholung lassen.
- Noch mehr Kraftübungen, die sowohl den **Kopf** als auch den **Körper** fordern, finden Sie in dem Buch „Gehirntraining durch Bewegung“ von Horst Lutz (BLV, um 17 Euro).

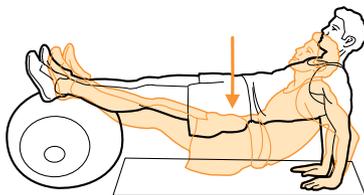
4



SWISS-BALL-LIEGESTÜTZE für Brust und Trizeps

Auf dem Ball in den Liegestütze gehen. Die Füße und die Hände sind etwa schulterbreit auseinander, die Arme gestreckt. Die Finger zeigen nach außen. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. **Arme beugen, den Oberkörper möglichst nah zum Ball bringen. Zurück.** 2-3 Sätze, je 8-12 Wiederholungen

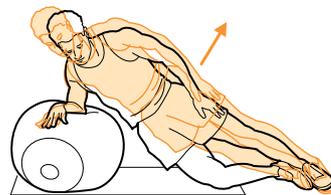
5



SWISS-BALL-DIPS für die Oberarme

Legen Sie den Ball hinter das Ende der Fitness-Matte. Ihre Beine liegen bis zur Wade auf dem Ball. Auf Schulterhöhe stützen Sie sich mit beiden Händen auf der Matte ab. Die Arme sind etwa schulterbreit auseinander. Dann die Arme durchstrecken, Beine und Oberkörper sind waagrecht. **Arme langsam beugen, Beine auf dem Ball lassen, Gleichgewicht halten.** 2-3 Sätze, je 10-15 Wiederholungen

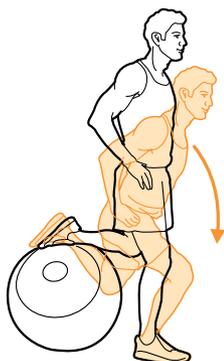
6



SEITSTÜTZ AUF DEM SWISS BALL für den Rumpf

Der Ball liegt am Ende einer Fitness-Matte, mit dem rechten Unterarm stützen Sie sich darauf ab. Der rechte Unterschenkel und der linke Fuß (Bein gestreckt) sind am Boden. Der linke Arm liegt seitlich am Körper. **Das rechte Bein strecken, so dass nur noch die Außenkante des rechten Fußes am Boden ist. Der Oberkörper ist gestreckt. Kurz halten, zurück.** 2-3 Sätze, je 8-12 Wiederholungen

7



EINBEINIGE KNEIBEUGEN AUF DEM SWISS BALL für das Gesäß

Legen Sie den Ball hinter den Rücken und stellen Sie sich gerade hin. Der linke Unterschenkel liegt auf dem Ball. Das rechte Bein ist gestreckt, der Oberkörper aufgerichtet. Beide Arme seitlich am Körper anwinkeln. **Das rechte Bein fast bis zum rechten Winkel beugen. Der Oberkörper bewegt sich leicht nach vorn. Den Rücken dabei gerade lassen.** 3 Sätze, je 10-15 Wiederholungen pro Seite

8



SEITLICHES BEINABSPREIZEN für die Oberschenkel

Physioband auf Kniehöhe links vom Körper an einen Gegenstand binden und um den rechten Fuß spannen. Mit links stehen Sie mittig auf dem Balancekreisel, der rechte Fuß ist auf gleicher Höhe in der Luft. Gerade stehen, die Hände in die Hüften. **Rechtes Bein seitlich vom Körper abspreizen, Gleichgewicht halten, wieder in die Ausgangsposition.** 2-3 Sätze, je 10-12 Wdh. pro Bein

Übung ➔

1. Wechselnde Scott-Curls Geräteinstellungen:	2. Trizeps- & Beinheben Geräteinstellungen:	3. Rumpf- & Seitheben Geräteinstellungen:	4. Armziehen & -strecken Geräteinstellungen:	5. Kabelziehen Geräteinstellungen:	6. Beinheben, hängend Geräteinstellungen:	7. Einbeiniges Seitheben Geräteinstellungen:	8. Seidl. Beinabspreizen Geräteinstellungen:

Gewicht/Sätze/Wdh.							

Tag ①

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Übung ⇨	1. Fliegende Bewegungen	2. Rudern auf dem Swiss Ball, in Bauchlage	3. Bizeps-Curls	4. Swiss-Ball-Liegestütze	5. Swiss-Ball-Dips	6. Seitstütz auf dem Swiss Ball	7. Einbeinige Kniebeugen auf dem Swiss Ball	8. Seitliches Beinabspreizen

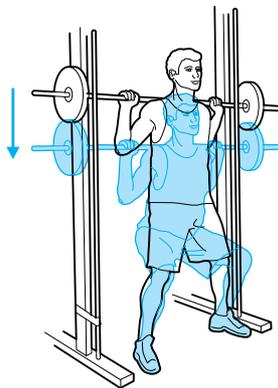
Gewicht/Sätze/Wdh.							

Tag ↻							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

KNIEBEUGEN AM ZUGTURM

für die Oberschenkel und das Gesäß
Einhandgriff am Kabelzugturm unten einhaken. Die Hantelbank etwa einen Meter entfernt quer zum Turm stellen. Nehmen Sie den Griff in die linke Hand. Der rechte Fuß ist am Boden, das rechte Bein gestreckt. Der Spann des linken Fußes ruht auf der Sitzfläche der Bank, und das linke Knie ist im rechten Winkel gebeugt. Den Rücken gerade lassen. **Beugen Sie das rechte Bein, bis im Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht. Der Rücken bleibt währenddessen gerade. Dann das rechte Bein wieder strecken.**

2 bis 3 Sätze, je 10 bis 15 Wiederh. pro Bein

**KNIEBEUGEN AN DER MULTIPRESSE**

für die Oberschenkel und das Gesäß
Fixieren Sie die Stange einer Multipresse etwa auf Schulterhöhe. Gewicht auflegen, mit dem Rücken zur Hantel stellen. Stange weiter als schulterbreit fassen. Die Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander. Der Oberkörper ist gerade, die Beine sind gestreckt. **Beine beugen, bis im Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht. Stange dabei zum Boden ziehen, den Oberkörper gerade lassen. Zurück zur Ausgangsposition.**

2 bis 3 Sätze, jeweils 15 bis 25 Wiederholungen

8 ÜBUNGEN FÜR STARKE BEINE: DIE STUDIO-VARIANTE

3

**BEINBEUGEN für die Oberschenkelrückseite**

Setzen Sie sich auf eine Beinbeugemaschine. Das Fußpolster liegt ein wenig unterhalb der Wade, der Sitz endet kurz vor den Kniekehlen. **Polster runterdrücken, bis die Knie im rechten Winkel sind. Und zurück.**

3 Sätze, jeweils 15 bis 20 Wiederholungen

Tipps fürs Gerätetraining

■ Beine **aufwärmen** ist sehr wichtig! 10 Minuten Laufband genügen. Alternativ steigen Sie auf ein Fahrradergometer.

■ **Zeitmangel?** Lassen Sie die Übungen 1, 6, 7 und 8 weg.

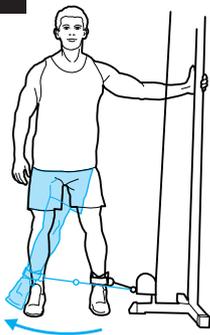
Tipp: Joggen Sie zum Fitness-Studio, dann haben Sie das Warm-up schon hinter sich.

■ Alternativ zur Wadenpresse in Übung 7 können Sie eine **Beinpresse** verwenden. Der Fußballen berührt beim Start die Platte. Abrollen, bis nur die Spitze die Platte berührt.

■ Ist ein Gerät besetzt, überbrücken Sie die **Pause aktiv**: auf der Stelle tänzeln und die Beine zwischendurch lockern.

■ Gibt's im Studio kein Vibrationsgerät, nehmen Sie einen **Therapiekreisel** (während der Übung immer in der Waagerechten halten). Noch effektiver trainieren Sie mit einem Schwungstab in der Hand (etwa von Flexi-Bar, ab 70 Euro).

5

**BEINZIEHEN für die Adduktoren (Schenkelanzieher)**

Eine Fußmanschette unten am Kabelzugturm einhaken und seitlich zum Gerät stellen (linker Fuß ist neben dem Turm). Manschette am linken Fuß über dem Knöchel befestigen. Mit links am Turm festhalten. Füße schulterbreit auseinander, Oberkörper gerade halten. **Das linke Bein seitlich vom Kabelzugturm wegziehen, bis das linke Knie etwa auf Höhe des rechten ist. Zurück in die Ausgangsposition.**

3 Sätze, jeweils 15 bis 25 Wiederholungen pro Bein

7

**WADENSTRECKEN für die Unterschenkel**

Setzen Sie sich auf eine Wadenpresse. Die Hände halten die seitlichen Griffe. Beide Beine sind gestreckt. Mit den Fußballen haben Sie Kontakt zur Plattform. Der Oberkörper ist gerade. **Die Füße drücken gegen die Plattform, bis diese sich in der Waagerechten befindet. Und zurück.**

2 bis 3 Sätze, jeweils 20 bis 25 Wiederholungen

4

BEINABSPREIZEN für die Abduktoren (Schenkelabspreizer)

Fußmanschette unten am Kabelzugturm einhaken. Seitlich danebenstellen, mit dem linken Fuß neben dem Seilzug. Die Manschette oberhalb des rechten Knöchels befestigen. Mit links am Turm festhalten. Der rechte Fuß ruht über Kreuz neben dem linken Fuß, die Fußkante berührt den Boden. Der Oberkörper ist gerade.

Rechtes Bein so weit es geht seitlich vom Turm wegziehen. Dabei bleibt der Oberkörper gerade.

3 Sätze, jeweils 15 bis 25 Wiederholungen pro Bein



6

FUSSSPITZENHEBEN für die Schienbeinmuskulatur

Einhandgriff unten am Kabelzugturm befestigen. Bank längs direkt davorstellen. Der linke Fuß ist am Boden, das linke Bein gestreckt. Griff an der rechten Fußspitze einhaken. Rechte Ferse auf die Bank, das Knie im 90-Grad-Winkel beugen. Mit dem rechten Unterarm auf dem rechten Oberschenkel abstützen. **Rechte Fußspitze so weit wie möglich heben. Zurück in die Ausgangsposition.**

3 Sätze, jeweils 15 bis 25 Wiederh. pro Bein

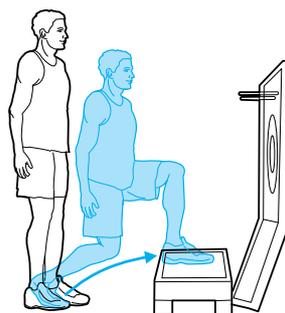


8

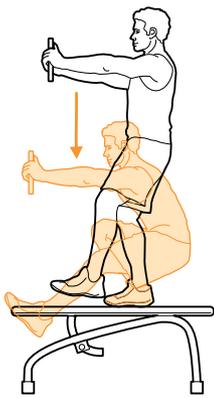
AUSFALLSCHRITTE AUF DEM VIBRATIONSGERÄT für die Sprunggelenkmuskulatur

Die Vibrationsfrequenz auf 40 Hertz stellen, die Amplitude auf „low“. Einen Schritt entfernt frontal vors Gerät stellen. Die Beine strecken, Füße hüftbreit auseinander, Oberkörper gerade halten. Die Arme hängen seitlich am Körper. **Linken Fuß auf die Platte stellen. Das linke Bein rechtwinklig beugen. Stehen bleiben, Oberkörper gerade halten. Zurück in die Ausgangsposition.**

3 Sätze, jeweils 45 Sekunden pro Bein



1

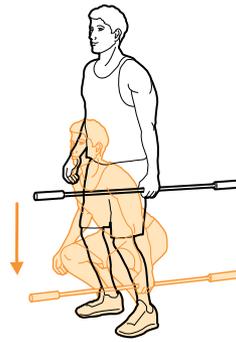


EINBEINIGE KNIEBEUGEN

für die Oberschenkel

Mit der Hantelscheibe auf die Bank stellen. Der rechte Fuß ruht auf der Sitzfläche, das rechte Bein ist leicht gebeugt. Das linke Bein ist in der Luft leicht angewinkelt, die Ferse des linken Fußes auf Höhe der rechten Fußspitze. Hantelscheibe mit beiden Händen und gestreckten Armen vorm Körper halten. **Rechtes Bein beugen, bis der Bauchnabel etwa auf Höhe des rechten Knies ist. Linkes Bein angewinkelt lassen und nach vorne bewegen, bis der Knöchel etwa auf Höhe der Sitzfläche ist. Arme gestreckt lassen.**
2 bis 3 Sätze, je 10 bis 15 Wiederh. pro Bein

2



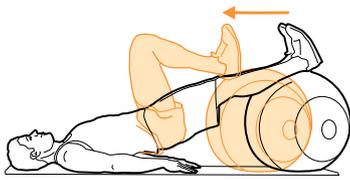
KNIEBEUGEN MIT HANTELSTANGE

für die Oberschenkel

Eine Hantelstange ohne Gewichte mit der linken Hand etwa mittig greifen. Hüftbreit aufstellen, den Oberkörper gerade halten. Der rechte Arm ist leicht angewinkelt, der linke gestreckt seitlich am Körper. Beide Handrücken zeigt nach außen. **Beide Knie beugen, bis sie fast im rechten Winkel sind. Den Oberkörper halten Sie gerade, beugen ihn leicht nach vorn. Langsam wieder aufrichten.**
2 bis 3 Sätze, je 15 bis 25 Wiederholungen pro Seite

8 ÜBUNGEN FÜR STARKE BEINE: DIE HOME-VERSION

3



BEINZIEHEN AUF DEM SWISS BALL für die Beinbeuger

Den Ball am Ende einer Fitness-Matte platzieren. Mit dem Rücken auf die Matte legen, die Unterschenkel auf den Ball. Kopf, gestreckte Arme und Handflächen ruhen auf der Matte. Der Körper ist gestreckt. **Die Beine zum Oberkörper ziehen, bis die Knie im rechten Winkel sind und nur noch die Fersen den Ball berühren. Der Ball rollt zum Gesäß. Der Oberkörper bleibt gerade. Anschließend die Beine wieder strecken.**
3 Sätze, jeweils 15 bis 25 Wiederholungen

5



LANGHANTEL-STEP-UPS für die Adduktoren

(Schenkelanzieher)

Nehmen Sie die Hantel in den Nacken. Sie stehen auf dem rechten Bein links neben der Bank. Den linken Fuß stellen Sie etwa mittig auf die Sitzfläche. **Linkes Bein strecken, das rechte hochziehen. Mit der rechten Fußspitze auf den Sitz tippen. Den rechten Fuß wieder auf den Boden setzen, dann den linken.**
2 bis 3 Sätze, je 10 bis 15 Wiederh. pro Bein

7

WADENHEBEN IM SITZEN für die Unterschenkel

Ein Stepboard oder eine stabile flache Kiste quer vor eine Hantelbank stellen. Nehmen Sie 2 Kurzhanteln und setzen Sie sich auf die Bank. Dann stellen Sie die Füße nur mit den Ballen auf den Stepper, die Scheiben schauen hinten über. Hanteln auf Kniehöhe senkrecht auf die Beine stellen, die Scheiben berühren die Oberschenkel. Der Oberkörper ist gerade. **Fersen so weit wie möglich heben. Position kurz halten, zurück in die Ausgangsstellung.**
3 Sätze, jeweils 15 bis 25 Wiederholungen



Tipps fürs Training mit Hanteln

- Für Übung 1, 4 und 6 keine Hantelscheibe zur Hand? Ein **schweres Buch** tut's auch.
- Nur **wenig Zeit**? Dann sollten Sie sich auf die Übungen 2, 3, 6 und 8 konzentrieren.
- Statt der Hantelstange in Übung 2 können Sie auch ein **Staubsaugerrohr** nehmen.
- Ihre Füße und Beine können Sie in **kleinen Pausen** prima trainieren – einfach auf die Zehenspitzen stellen, wieder zurück. Andere Übung: auf die Fußaußenkanten stellen.
- **Lauf-Einsteiger** sollten sich vorerst auf die Kraftübungen 2, 4, 5 und 7 beschränken.
- Wenn Sie kein Stepboard haben, dann können Sie für Übung 7 auch mehrere **dicke Bücher** übereinanderstapeln.
- **Warm-up** für zu Hause: Seilspringen. Einsteiger: 10 x 30 Sekunden, je 30 Sekunden Pause; Trainierte: 3 x 3 Minuten, jeweils 1 Minute Pause.

4

BEINABSPREIZEN MIT GEWICHT für die Abduktoren (Schenkelabspreizer)

Legen Sie sich mit der rechten Seite auf eine Matte: Beine und Füße aufeinander, Hüfte leicht gebeugt, die Beine gut 90 Grad angewinkelt. Kopf auf den angewinkelten rechten Unterarm legen. In der linken Hand halten Sie eine Hantelscheibe, die auf dem linken Schenkel ruht. **Das linke Bein so weit wie möglich gegen das Gewicht abspreizen. Die Fersen bleiben dabei in Kontakt. Dann zurück in die Ausgangsposition.**
2 bis 3 Sätze, jeweils 15 bis 25 Wiederholungen pro Bein



6



FUSSSPITZENHEBEN MIT GEWICHT für die Schienbeinmuskeln

Hantelscheibe in die rechte Hand nehmen und ans Ende der Bank setzen. Die Füße ruhen am Boden. Mit der linken Hand an der Bank festhalten. Die Gewichtsscheibe auf die linke Fußspitze stellen, mit rechts festhalten. **Mit der Fußspitze das Gewicht so weit wie möglich heben. Die Hand hält die Scheibe die ganze Zeit fest. Kurz halten, Fußspitze wieder senken.**
3 Sätze, jeweils 20 bis 25 Wiederholungen pro Fuß

8

HOCKSPRUNG für die Sprunggelenkmuskulatur

Hände an den Hinterkopf, die Ellenbogen zeigen nach außen. Füße schulterbreit auseinanderstellen. In die Knie gehen, bis die Beine etwa rechtwinklig gebeugt sind. Den Oberkörper ein wenig nach vorne beugen. **Dann beide Beine strecken und in einer durchgängigen Bewegung vom Boden abspringen. Der Oberkörper bleibt dabei gerade, die Hände am Hinterkopf. Danach begeben Sie sich wieder zurück in die Hockposition.**
2 bis 3 Sätze, jeweils 10 bis 15 Wiederholungen



Das Erster-im-Ziel-Workout: Trainingsdokumentation
Die Studio-Variante

Übung ➔	1. Kniebeugen/Zugturnm Geräteinstellungen:	2. Kniebeugen/Multipr. Geräteinstellungen:	3. Beinbeugen Geräteinstellungen:	4. Beinabspreizen Geräteinstellungen:	5. Beinziehen Geräteinstellungen:	6. Fußspitzenheben Geräteinstellungen:	7. Wadenstrecken Geräteinstellungen:	8. Ausfallschritte Geräteinstellungen:

| Gewicht/Sätze/Wdh. |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | | | | |

Tag ➔								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

Übung ➔ 1. Einbeinige Kniebeugen Hantelstange 2. Kniebeugen mit Swiss Ball 3. Beinziehen auf dem Gewicht 4. Beinabspreizen mit Gewicht 5. Langhantel-Step-Ups 6. Fußspitzenheben mit 7. Wadenheben im Sitzen 8. Hocksprung

--	--	--	--	--	--	--	--

Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh. Gewicht/Sätze/Wdh.

--	--	--	--	--	--	--	--

Tag ↻

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							