



FRANK SOMMER

VIGOR ROBIC®

POTENTER  
DURCH GEZIELTES  
FITNESSTRAINING

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

Einleitung .....	8
<b>TEIL 1 – GRUNDLAGEN.....</b>	<b>12</b>
<b>1      ANATOMIE DER MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE.....</b>	<b>14</b>
1.1    Äußere Geschlechtsorgane .....	14
1.2    Innere Geschlechtsorgane.....	18
<b>2      WIE FUNKTIONIERT DAS – EREKTION UND EJAKULATION?.....</b>	<b>22</b>
2.1    Erektionsphasen .....	23
2.1.1    Schlaffe Phase.....	23
2.1.2    Latente (Füllungs-)Phase .....	23
2.1.3    Phase der Tumeszens (Penisvergrößerung).....	25
2.1.4    Phase der vollen Erektion.....	25
2.1.5    Phase der harten Erektion (maximale Penisversteifung) .....	25
2.1.6    Phase der Detumeszenz (Entspannung).....	25
2.2    Ejakulationsvorgänge.....	26
<b>3      WIE KOMMT ES ZU POTENZSTÖRUNGEN? .....</b>	<b>28</b>
3.1    Was ist Impotenz? .....	29
3.2    Seelische (psychogene) Ursachen.....	30
3.2.1    Das Problem mit der Penislänge .....	31
3.2.2    Angst vor der eigenen Sexualität.....	32
3.2.3    Sexualität unter Leistungsdruck und Versagensängste .....	32
3.2.4    Wenn einem die Nerven durchgehen.....	34
3.3    Organische (körperliche) Ursachen .....	34
3.3.1    Störungen der Blutversorgung.....	34
3.3.2    Störungen im venösen Blatabfluss .....	37
3.3.3    Erkrankung der Nerven (neurologische Ursachen).....	38
3.3.4    Hormonelle Störungen und deren Ursachen.....	39
3.3.5    Nebenwirkungen von Medikamenten.....	40
3.4    Störung der Ejakulation.....	40
3.4.1    Vorzeitiger Samenerguss (Ejaculatio praecox) .....	40
3.4.2    Verzögerter Samenerguss (Ejaculatio retardata).....	41
3.4.3    Ausbleibender Samenerguss (retrograde Ejakulation) .....	41

<b>4</b>	<b>WARUM UND WIE „MANN“ SEINE POTENZ TRAINIEREN KANN UND SOLL .....</b>	<b>44</b>
4.1	Warum Potenz trainieren? .....	44
4.2	Wie ist überhaupt Potenz trainierbar? .....	46
4.2.1	Was man darüber wissen sollte .....	46
4.3	Wer ist zum Training geeignet? .....	51
4.3.1	Urologisch-andrologische Sicht .....	51
4.3.2	Gesundheitliche (kardiovaskuläre-orthopädische) Sicht .....	51
<b>5</b>	<b>GRUNDREGELN DES VIGORROBIC®-TRAININGS.....</b>	<b>52</b>
5.1	Aufwärmen und Abkühlen .....	53
5.2	Trainingshäufigkeit .....	54
5.3	Individuelle Leistungsgrenzen .....	54
5.4	Warnsignale des Körpers .....	54
5.5	Leistungsminderung durch Übertraining .....	55
5.6	Den Körper kennenlernen .....	55
<b>TEIL 2 – ÜBUNGEN UND TRAININGSPROGRAMME.....</b>		<b>60</b>
<b>6</b>	<b>ÜBUNGEN ZUM TRAINING DER „STANDFESTIGKEIT“ DER EREKTION.....</b>	<b>62</b>
6.1	Muskuläre Übungen ohne Geräte .....	64
6.2	Muskuläre Übungen mit Geräten .....	96
<b>7</b>	<b>ÜBUNGEN UND TRAININGSMETHODEN ZUR STEIGERUNG DER DURCHBLUTUNG UND SAUERSTOFFVERSORGUNG DES PENIS .....</b>	<b>112</b>
7.1	Kraftübungen .....	112
7.2	Ausdauertraining nach dem Intervallprinzip .....	119
7.2.1	Exkurs .....	119
7.3	Das Intervall-Trainingsprogramm .....	127
<b>8</b>	<b>TRAINING FÜR ANFÄNGER.....</b>	<b>130</b>
8.1	Allgemeine Informationen .....	131
8.2	Grundbegriffe .....	131
8.3	Training der Standfestigkeit .....	133
8.4	Training der Durchblutung .....	134
8.5	Richtige Haltung und Bewegungsausführung .....	135

8.6	Ruhepausen .....	136
8.7	Die Atmung.....	136
8.8	Trainingshäufigkeit .....	137
8.9	Trainingsprogramme.....	138
<b>9</b>	<b>TRAINING FÜR GEÜBTE .....</b>	<b>144</b>
9.1	Training über das Versagen hinaus .....	144
9.1.1	Intensivwiederholungen .....	145
9.1.2	Prinzip der erweiterten Sätze.....	145
9.1.3	Burns .....	146
9.2	Trainingsprogramme.....	147
<b>10</b>	<b>TRAININGSPROGRAMME OHNE HILFSMITTEL.....</b>	<b>154</b>
<b>11</b>	<b>DAS 8-12-MINUTEN-PROGRAMM FÜR ZU HAUSE .....</b>	<b>158</b>
 Nachwort –		
	Medizinisch-wissenschaftliche Grundlagen des VigorRobic® -Trainings .....	161
	Kontakt zum Autor .....	163
	Bildnachweis.....	164

# 6 ÜBUNGEN ZUM TRAINING DER „STANDFESTIGKEIT“ DER EREKTION

Bei der Ausführung der nachfolgenden Übungen ist es ganz wichtig, dass Sie auf Ihren Körper hören. Erzwingen Sie keine Bewegung mit Gewalt bzw. mit übermäßigem Krafteinsatz!

- ❖ Versuchen Sie, sich vor jedem Training zu entspannen, um sich geistig auf das bevorstehende Workout vorzubereiten.
- ❖ Die Bewegungen sollten zuerst leicht und langsam ausgeführt werden. Auch für das Fortgeschrittenentraining ist es wichtig, eine Grundspannung während des Muskeltrainings permanent zu halten.
- ❖ Nehmen Sie sich nach abgeschlossenem Training wenigstens ein paar Minuten Zeit, um sich bewusst zu entspannen.

## VORWEG NOCH EINIGE HINWEISE

### Bewegungsausführung

Führen Sie alle Bewegungen langsam, kontrolliert, ohne Schwung und ruckfrei aus. Schwunghafte Bewegungen belasten die Bänder, Gelenke und knöchernen Strukturen in hohem Maße.

### **Bewegungsradius**

Die Übungen sollten über den vollen Bewegungsradius ausgeführt werden, den die Muskeln und Gelenke zulassen. Grundsätzlich sollte man wissen, dass Kraftzuwachs und verbesserte Muskelkraftausdauer sich nur auf den trainierten Radius und Winkel bei der Übungsausführung beziehen.

### **Trainingsform**

Man sollte das Training immer mit der einfachsten Variante einer Übung beginnen. Beherrscht man die korrekte Ausführung der Grundübung, kann man, darauf aufbauend, zu schwierigeren Varianten wechseln.

### **Übungsauswahl**

Im Folgenden werden nicht nur Übungen beschrieben, die einen direkten Effekt auf die Potenz haben, weil einseitiges Training zu einem Ungleichgewicht der Kräfte zwischen den eher zur Abschwächung und den eher zur Verkürzung neigenden Muskeln führen würde. Eine solche muskuläre Dysbalance würde das Verletzungsrisiko des Trainings erhöhen. Sie wollen aber Ihrem Körper nicht schaden, sondern Ihre Potenz erhalten und sogar steigern.

Um einer muskulären Unausgewogenheit vorzubeugen, sind entsprechende Kräftigungsübungen in das komplette Programm mit aufzunehmen.

## 6.1 MUSKULÄRE ÜBUNGEN OHNE GERÄTE

### 1. BECKENSCHAUKEL

**Zweck:** Training der Beckenboden-, BS-, IC- und Gesäßmuskulatur; minimal werden die Oberschenkel mittrainiert.

**Ausgangsstellung:** Stellen Sie sich gerade hin, die Beine fast schulterweit auseinander. Beugen Sie etwas die Knie. Das Gesäß ist leicht nach hinten gestreckt, sodass Sie ein minimales Hohlkreuz haben (**Bild 3**).

**Bewegungsausführung:** Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, um das Becken nach vorn aufzurichten. Halten Sie diese Stellung und spannen Sie das Gesäß und die BS- und IC-Muskeln noch mehr an. Atmen Sie dabei ruhig weiter (**Bild 4**). – Die Muskellspannung wird danach wieder erniedrigt und Sie führen Ihr Becken in die Ausgangsposition zurück.

**Varianten:** Es sind verschiedene Fußstellungen möglich. Sie können die Füße und Knie stark annähern oder die Füße mehr als schulterweit nach außen stellen. Bei der letzteren Variante sollten Sie am Endpunkt der Bewegungsausführung zusätzlich noch die Oberschenkelinnenmuskeln maximal anspannen. Durch dieses Zusammenpressen wird die IC-, BS- und Beckenbodenmuskulatur noch stärker stimuliert.



## 2. KNIEBEUGE MIT BECKENSCHAUKEL

**Zweck:** Training der Beckenboden-, BS-, IC-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

**Ausgangsstellung:** Stellen Sie sich gerade hin, die Beine fast schulterweit auseinander. Beugen Sie dabei leicht die Knie. Diese Ausgangsstellung entspricht der vorangegangenen Übung.

**Bewegungsausführung:** Verstärken Sie jetzt die Kniebeuge ein wenig, sodass die Oberschenkel über der Horizontalen bleiben (**Bild 5**). Der Rücken wird bei dieser Bewegung gerade gehalten. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, um das Becken in dieser Position nach vorn zu bringen und aufzurichten. Halten Sie diese Stellung und spannen Sie das Gesäß und die BS- und IC-Muskeln noch mehr an (**Bild 6**). Lassen Sie wieder locker und führen Sie das Becken zurück. Kehren Sie nun wieder langsam in die Ausgangsposition zurück, indem Sie die Beine strecken. Aber nicht ganz! Es soll immer eine gewisse Spannung aufrechterhalten werden. Wiederholen Sie die Übung.

**Varianten:** Auch hier sind die verschiedenen Fußstellungen, die bei Übung (1) beschrieben wurden, möglich. Eine weitere Variante ergibt sich, wenn Sie die Ausgangsposition mit der Endposition vertauschen. Das bedeutet, dass man zuerst eine tiefere Kniebeuge einnimmt. Aus dieser Position kommt man nach oben (Ausgangsposition der oben beschriebenen Übung). Es erfolgt die Beckenkippung nach vorn mit dem Aufbau einer erhöhten Spannung in der zu trainierenden Muskulatur. Man lässt dann wieder locker und kehrt in die Ausgangsposition zurück. Diese Variante ist etwas einfacher, dafür aber nicht so effektiv.

5



6



### 3. KLEINES BECKENHEBEN (LITTLE PELVIC LIFT)

**Zweck:** Training der Beckenboden-, BS- und IC-Muskulatur, der Gesäß-, ischiokruralen Muskeln und der Rückenstretcher.

**Ausgangsstellung:** Legen Sie sich rücklings mit minimal gebeugten Beinen flach auf den Boden, die Fußspitzen zeigen, nach oben gerichtet, hüftbreit auseinander, die Hände liegen neben der Hüfte auf dem Boden (**Bild 7**).

**Bewegungsausführung:** Spannen Sie die Gesäßmuskeln und Rückenstretcher an, um das Becken minimal vom Boden abzuheben (**Bild 8**). Halten Sie diese Stellung und spannen Sie das Gesäß und die BS- und IC-Muskeln noch mehr an. Versuchen Sie, kein Pressatmung durchzuführen. Kehren Sie jetzt langsam in die Ausgangsposition zurück und entspannen Sie. Wiederholen Sie die Bewegung. Füße und Schultern bleiben während der gesamten Übung ruhig.

**Vorsicht:** Bei Rückenbeschwerden sollten Sie vorher bei Ihrem Arzt die Zustimmung zu dieser Übungsausführung erfragen.

**Varianten:** Wiederum sind verschiedene Fußstellungen möglich:

1. Füße und Knie werden aneinandergebracht.
2. Die Füße bleiben mehr als schulterweit auseinander.

Im höchsten Punkt der Bewegungsausführung werden zusätzlich noch die Oberschenkelinnennuskeln maximal angespannt. Durch dieses Zusammenpressen wird die IC-, BS- und Beckenbodenmuskulatur noch stärker trainiert.

7



8



## 4. KLEINES BECKENHEBEN MIT BEINANHEBUNG (LITTLE PELVIC LIFT WITH LEG LIFT)

**Zweck:** Das ist eine sehr intensive Bewegung für die Beckenboden-, BS- und IC-Muskulatur, für Gesäßmuskeln und Rückenstrecker. Die ersten drei genannten Muskeln werden hierbei besonders intensiv trainiert, intensiver als in der vorangegangenen Übung.

**Ausgangsstellung:** Die gleiche Ausgangsstellung wie bei Übung (3). Legen Sie sich rücklings mit minimal gebeugten Beinen flach auf den Boden, die Fußspitzen zeigen, hüftbreit auseinander, nach oben; die Hände liegen neben der Hüfte auf dem Boden.

**Bewegungsausführung:** Spannen Sie die Gesäßmuskeln und Rückenstrecker an, um das Becken vom Boden abzuheben. Halten Sie die Stellung am obersten Punkt. Spannen Sie das Gesäß und die BS- und IC-Muskeln noch mehr an. Jetzt heben Sie langsam einen Fuß des fast gestreckten Beins vom Boden ab (**Bild 9**). Erhöhen Sie die Spannung im gestreckten Bein, indem Sie aktiv die dortige Muskulatur anspannen. Setzen Sie den Fuß wieder auf und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Bewegung. Halten Sie die Füße und Schultern während der gesamten Übung ruhig.

**Vorsicht:** Auch hier ist bei Rückenbeschwerden Vorsicht geboten und es gilt dasselbe, wie bereits oben erwähnt. Diese Ausführung der Übung ist anspruchsvoller als die vorangegangenen. Also, seien Sie nicht frustriert, wenn es nicht gleich klappen sollte.

**Varianten:** Sie können abwechselnd ein Bein in der obersten Position anheben oder erst einmal die eine und danach die andere Seite trainieren. Um die Übung noch schwieriger zu gestalten, kann man von Anfang an einen Fuß vom Boden abheben. Haben Sie auf diese Weise die eine Körperhälfte zu Ende trainiert, wechseln Sie zur anderen. Die Fußstellungen können wie bei der oben beschriebenen Übung variiert werden.

9



## 5. BECKENHEBEN (PELVIC LIFT)

**Zweck:** Das ist eine sehr intensive Bewegung für den Beckenboden, die BS- und IC-Muskulatur, Gesäßmuskulatur und Rückenstrecker.

**Ausgangsstellung:** Legen Sie sich rücklings auf den Boden, die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Fußsohlen flach auf dem Boden, Hände neben den Hüften auf dem Boden (**Bild 10**).

**Bewegungsausführung:** Spannen Sie die Gesäßmuskeln und Rückenstrecker an, um das Becken vom Boden abzuheben. Halten Sie die Stellung am obersten Punkt, wenn die Oberschenkel eine gerade Linie mit dem Bauch bilden (**Bild 11**). Spannen Sie das Gesäß sowie die BS- und IC-Muskeln noch mehr an. Kehren Sie jetzt langsam in die Ausgangsposition zurück, wobei das Gesäß immer 1-2 Finger breit über dem Boden ist. Legen Sie das Gesäß nie auf dem Boden ab, halten Sie immer die Spannung in den Muskeln. Wiederholen Sie die Bewegung. Füße und Schultern bleiben während der gesamten Übung ruhig.

**Vorsicht:** Bei Rückenbeschwerden sollten Sie diese Übung nur nach vorheriger Konsultation Ihres Arztes ausführen.

10



11



**Varianten:** Bei dieser Übungen sind wiederum verschiedene Fuß- und Kniestellungen (wie unter 3. beschrieben) möglich.

1. Füße und Knie werden aneinandergebracht.
2. Bleiben die Füße schulterweit auseinanderstehen, kann man die Knie aneinanderbringen. Durch diesen Zusammenpressdruck erhöht sich die Spannung in der IC-, BS- und Beckenbodenmuskulatur. Aber gleichzeitig erhöht sich der Druck auf die Kniescheiben. Also, Vorsicht bei dieser Variante!

Während der Ausführung dieser Übung kann man bei einer zunächst geschlossenen Knieausgangsposition diese auseinanderbringen, bis man zum Endpunkt der Bewegung gelangt ist. Beim kontrollierten Herablassen des Gesäßes werden die Knie wieder zusammengeführt. Auch die umgekehrte Variante, dass man die Bewegung mit geöffneten Knien beginnt, die dann während der Ausführung der Übung geschlossen und beim Absenken in die Ausgangsposition wieder geöffnet werden, bietet sich an. Durch den Zusammenschluss der Knie in der Endposition werden die IC-, BS- und Beckenbodenmuskeln maximal stimuliert.

Auch die Entfernung der Füße vom Gesäß kann variiert werden: Stellt man die Füße nah zum Becken (**Bild 11a**), werden die Gesäßmuskeln etwas stärker trainiert als bei geringerer Beugung der Knie, wobei die Belastung etwas mehr auf die ischiokrurale Muskulatur geht.

11a



## 6. BECKENHEBEN MIT FUSSANHEBEN (PELVIC LIFT WITH FOOT LIFT)

**Zweck:** Das ist eine weitere intensive Übung für die BS-, IC-, Gesäß-, Beckenbodenmuskulatur und den Rückenstrecker.

**Ausgangsstellung:** Die gleiche Ausgangsstellung wie bei Übung (5). Legen Sie sich rücklings auf den Boden, die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Fußsohlen flach auf dem Boden, Hände neben den Hüften auf dem Boden.

**Bewegungsausführung:** Spannen Sie die Gesäßmuskeln und Rückenstrecker an, um das Becken vom Boden abzuheben. Halten Sie die Stellung am obersten Punkt. Spannen Sie das Gesäß sowie die BS- und IC-Muskeln noch mehr an. Heben Sie jetzt einen Fuß vom Boden ab (**Bild 12**). Das erhöht die Spannung. Setzen Sie den Fuß wieder ab und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück, wobei das Gesäß immer 1-2 Finger breit über dem Boden bleiben soll. Wiederholen Sie die Bewegung. Füße und Schultern bleiben während der gesamten Übung ruhig.

**Vorsicht:** Bei Rückenbeschwerden sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen.

**Varianten:** Sie können abwechselnd einen Fuß in der obersten Position anheben oder erst einmal die eine Seite und danach die andere trainieren. Haben Sie hierbei die eine Körperhälfte zu Ende trainiert, wechseln Sie zur anderen. Eine weitere Möglichkeit ist die, in der Endposition abwechselnd den rechten Fuß anzuheben, die Spannung zu erhöhen und ihn dann wieder abzusetzen. Sie bleiben in der Endposition und heben jetzt den Fuß der Gegenseite an. Das kann man dann, in der Endposition bleibend, abwechselnd fortführen. Zum Schluss kehrt man mit beiden Füßen auf den Boden in die Ausgangsposition zurück.

Auch die Entfernung der Füße vom Gesäß kann hierbei wieder variiert werden.

12



## 7. BECKENHEBEN MIT UNTERSCHENKELSTRECKUNG (PELVIC LIFT WITH LEG EXTENSION)

**Zweck:** Eine sehr intensive Bewegung für die Beckenboden-, BS- und IC-Muskulatur, Gesäßmuskeln und Rückenstrecker. Die ersten drei genannten Muskeln werden hierbei besonders intensiv trainiert. Intensiver als in der vorangegangenen Übung.

**Ausgangsstellung:** Die gleiche Ausgangssituation wie bei Übung (5). Legen Sie sich rücklings auf den Boden, die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Fußsohlen flach auf dem Boden, die Knie sind zusammengeführt, Hände neben den Hüften auf dem Boden.

**Bewegungsausführung:** Heben Sie das Becken vom Boden ab. Halten Sie die Stellung am obersten Punkt, wenn die Oberschenkel eine gerade Linie mit dem Bauch bilden. Spannen Sie das Gesäß, die BS- und IC-Muskeln noch mehr an. Jetzt strecken Sie langsam einen Unterschenkel, bis das Bein ganz gestreckt ist (**Bild 13**). Erhöhen Sie die Spannung im gestreckten Bein, indem Sie aktiv die dortige Muskulatur anspannen. Zusätzlich pressen Sie die Knie fest aneinander. – Das ist verdammt anstrengend! Aber Ihre BS- und IC-Muskeln werden es Ihnen danken. – Das ausgestreckte Bein wird zurückgeführt, die Knie bleiben zusammen. Kehren Sie jetzt langsam in die Ausgangsposition zurück, wobei das Gesäß immer 1-2 Finger breit über dem Boden bleiben soll, wie in der oben beschriebenen Übung (6). Wiederholen Sie die Bewegung. Füße und Schultern bleiben während der gesamten Übung ruhig.

13



**Vorsicht:** Auch hier ist bei Rückenbeschwerden Vorsicht geboten und es gilt dasselbe, wie bereits oben erwähnt. Der Druck auf die Kniestieben ist auch nicht gerade schwach. Bei bereits bestehenden Knieproblemen sollte man auf jeden Fall seinen behandelnden Arzt vor Ausführung dieser Übungen um Rat fragen. Hinzu kommt noch, dass diese Übung anspruchsvoller als die vorangegangenen ist.

**Varianten:** Sie können abwechselnd ein Bein in der obersten Position strecken oder erst einmal die eine und danach die andere Seite trainieren. Beim gestreckten Bein gibt es zwei Fußvarianten. Man kann den Fuß bis in die Spitze maximal strecken (pointen) (**Bild 14**) oder stark zum Körper heranziehen (flexen) (**Bild 15**). Um die Übung noch effektiver zu gestalten, kann man von vornherein ein Bein strecken. Wichtig ist nur, dass die Knie dabei zusammengepresst werden, um einen maximalen Beckendruck aufzubauen.

Die Fußstellungen und Entfernungen können wie bei der vorher beschriebenen Übung variiert werden.



## 8. BECKENHEBEN MIT AUSGESTRECKTEM BEIN (PELVIC LIFT WITH EXTENDED LEG)

**Zweck:** Es werden dieselben Muskeln wie in der vorangegangenen Übung (7) trainiert. Die Spannung in der Gesäß-, Beckenboden-, BS- und IC-Muskulatur ist hierbei intensiver.

**Ausgangsstellung:** Legen Sie sich rücklings auf den Boden, die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Fußsohlen flach auf dem Boden, ein Bein wird fast gestreckt in die Luft gehalten, Hände neben den Hüften auf dem Boden (**Bild 16**).

**Bewegungsausführung:** Spannen Sie die Gesäßmuskeln und Rückenstrecker an, um das Becken vom Boden abzuheben. Halten Sie die Stellung am obersten Punkt, wenn die Oberschenkel eine gerade Linie mit dem Bauch bilden (**Bild 17**). Spannen Sie das Gesäß, die BS- und IC-Muskeln noch mehr an. Kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück. Das Gesäß soll immer 1-2 Finger breit über dem Boden bleiben. Wiederholen Sie die Bewegung. Füße und Schultern bleiben während der gesamten Übung ruhig.

**Vorsicht:** Es gilt, dieselben Vorsichtsmaßregeln zu beachten wie bei den vorangegangenen Übungen.

**Varianten:** Wem diese Ausführungsart zu schwer ist, der kann das in die Luft gestreckte Bein stärker abwinkeln und den Fuß auf das Knie des Beines mit dem Bodenkontakt ablegen (**Bild 17a**). Möchten Sie diese Übung noch effektiver für die IC- und BS-Muskulatur gestalten, dann müssen Sie das Bein in der Ausgangsposition leicht abgespreizt (abduziert) halten (**Bild 17b**). Während der Bewegung in die Endposition wird das Bein in einer kreuzenden Bewegung über das andere geführt (**Bild 17c**). Auf diese Weise wird die zu trainierende Muskulatur maximal beansprucht!

16



17

