



Startposition



Endposition

Übung 23: Bankdrücken

Ausführung:

Man befindet sich in Rückenlage auf der Trainingsbank (um in die Position zu gelangen setzt man sich mit den Hanteln an das eine Ende der Bank, hält die Hanteln dabei vor dem Bauch und rollt dann den Oberkörper nach hinten auf die Bank ab). Die Hanteln werden mit gestreckten Armen senkrecht über der Brust gehalten. Die Füße sind auf dem Boden fest aufgestellt. Nun werden die Hanteln abgesenkt, indem die Ellbogen nach unten und außen geführt werden. Die Abwärtsbewegung endet, wenn die Griffstangen auf Höhe der Brust angekommen sind. Die Bewegung wird hier beendet, obwohl ein tieferes Absenken meist möglich ist. In der tiefen Position stehen die Unterarme senkrecht. Dann werden die Hanteln wieder nach oben gedrückt bis die Ellbogen gestreckt sind. In der höchsten Position stehen die Hanteln direkt über den Schultern. Dann erfolgt eine erneute Absenkung.

Vorsicht! Versuche nicht, die Hanteln in liegender Position seitlich wegzulegen oder fallenzulassen (Verletzungsfahr!).



Beachte:

Vermeide ein zu tiefes Absenken der Hanteln, um eine Überlastung der Schultergelenke zu verhindern. Vermeide auch ein Hochdrücken des Beckens und eine übermäßige Hohlkreuzbildung. Dies passiert häufig, wenn die Drücker-Muskeln schon sehr ermüdet sind (zum Beispiel gegen Ende der Serie). Achte auf eine breite Ellbogenführung.

Ziel:

Diese Übung trainiert den Brustmuskel, den vorderen Anteil des Schultermuskels (Deltamuskel) sowie den Trizeps. Die Wirkung ist also sehr ähnlich wie bei Liegestütz, allerdings kann man durch die Gewichtsbestückung der Hanteln die Belastung genauer dosieren. Im Unterschied zum Liegestütz findet bei dieser Übung nahezu keine Rumpf- und Beinaktivität statt.

Bedeutung:

Alltag: Bei Schiebebewegungen der Arme und beim Abstützen des Körpers mit den Armen.

Sport: alle Sportarten mit hoher Oberkörperbelastung, insbesondere Speerwerfen, Kugelstoßen, Boxen, Ringen, Turnen, Tennis.

Medizin: Bedeutung in späten Rehabilitationsphasen zur allgemeinen (Gesamtkörper) und speziellen (Oberkörper) Kräftigung.

Variation 1:

Erfahrene Trainierende nehmen häufig die Beine vom Boden hoch und schlagen die Unterschenkel übereinander. Dies verhindert eine Hohlkreuzbildung und sichert eine saubere Drücktechnik aus dem Oberkörper heraus. Allerdings erfordert dies eine gute Balance-Fähigkeit, sonst besteht die Gefahr, die Kontrolle über die Hanteln zu verlieren und sich zu verletzen. Probiere die Position zunächst ohne Gewichte, dann mit leichten Hanteln aus.

**Variation 2:**

Für eine stärkere Belastung des Trizeps wird häufig das »enge« Bankdrücken durchgeführt: Hierfür sind die Arme in der Startposition eng am Körper, die Handrücken zeigen nach außen. Aus dieser Position erfolgt eine eng geführte Streckbewegung der Arme an deren Ende die Handrücken immer noch nach außen zeigen.



Das »enge« Bankdrücken trainiert den Brustmuskel weniger, mehr Trizeps und Schultern.



Tiefe Position



Hohe (End-)Position

Übung 24: Fliegende Bewegungen

Ausführung:

Man befindet sich in Rückenlage auf der Trainingsbank (um in die Position zu gelangen setzt man sich mit den Hanteln an das eine Ende der Bank, hält die Hanteln dabei vor dem Bauch und rollt dann den Oberkörper nach hinten auf die Bank ab). Die Hanteln werden senkrecht über der Brust gehalten. Die Ellbogen sind leicht angebeugt. Diese leichte Beugestellung der Arme wird über die gesamte Ausführung konstant beibehalten. Die Füße sind auf dem Boden fest aufgestellt. Nun werden die Hanteln langsam nach außen abgesenkt. Die Abwärtsbewegung endet, wenn die Hände mit den Griffstangen auf Höhe der Brust angekommen sind. Der Ellbogen befindet sich dabei (aufgrund der leichten Beugestellung) tiefer! Die Bewegung wird hier beendet, obwohl ein tieferes Absenken meist möglich ist. Dann werden die Hanteln wieder nach oben geführt bis die Oberarme etwa in 30°- bis 45°-Neigung zur Waagerechten stehen. In dieser Position ist noch eine deutliche Muskelaktivität der Zielmuskulatur (Brust) zu spüren. Dann erfolgt eine erneute Absenkung usw. Am Ende der Übung werden die Hanteln vor den Bauch genommen, um dann in die Sitzposition zu kommen.

Vorsicht! Versuche nicht die Hanteln in liegender Position seitlich wegzulegen oder fallenzulassen (Verletzungsfahr!).



Beachte:

Vermeide ein zu tiefes Absenken der Hanteln, um eine Überlastung der Schultergelenke zu verhindern. Vermeide auch ein Hochdrücken des Beckens und eine übermäßige Hohlkreuzbildung. Dies passiert häufig, wenn die Zielmuskulatur schon sehr ermüdet ist (zum Beispiel gegen Ende der Serie). Achte darauf, in der Hebebewegung die Arme nicht bis in die Senkrechte zu führen, da ansonsten die Muskeln an Spannung verlieren.

Ziel:

Diese Übung trainiert in erster Linie die Brustmuskulatur. Eine wichtige Hilfsmuskulatur ist der vordere Anteil des Schultermuskels (Deltamuskel). Der Trizeps hat – im Gegensatz zum Bankdrücken – keine trainingsrelevante Aktivität. Diese Übung sollte sehr sauber und kontrolliert ausgeführt werden, um Überlastungen der Muskeln und Schultergelenke zu vermeiden.

Bedeutung:

Alltag: kaum typische Alltagsanforderung; Schiebebewegungen und Abstützen des Körpers.

Sport: Sportarten mit hoher Oberkörperbelastung, insbesondere Speer- und Diskuswerfen, Tennis, Turnen, Kanu.

Medizin: keine besondere Bedeutung.

Variation 1:

Wie beim Bankdrücken nehmen erfahrene Trainierende häufig die Beine vom Boden hoch und schlagen die Unterschenkel übereinander. Allerdings erfordert dies eine gute Balance-Fähigkeit, sonst besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr (siehe auch Übung 23: Bankdrücken, Seite 102).

**Variation 2:**

Eine Ausführungsvariante ohne eine relevante Veränderung der Trainingswirkung ist das Drehen der Handgelenke während der Aufwärtsbewegung der Arme. Durch die Drehung zeigen die Handrücken am Ende der Aufwärtsbewegung nach hinten (nicht nach außen!).



= Bewegtes Gelenk; Die Bewegung kommt nur aus den Schultergelenken!

Handgelenke stabil halten;
kein Abknicken nach oben
oder unten



Ellbogen in leichter
Beugestellung fixiert

Physiologischen Lordose;
Kein Hohlkreuz!





Startposition



Endposition

Übung 25: Bankaufsteiger

Ausführung:

Man steht im hüftbreiten Stand vor der Trainingsbank. Die Hanteln werden mit gestreckten Armen neben dem Körper gehalten. Nun wird der rechte Fuß mit ganzer Sohle auf die Bank gesetzt. Dann stemmt das Bein den Körper nach vorne oben. Das linke Bein wird nun nachgezogen und neben das rechte gesetzt. Beide Knie sind gestreckt. Dann steigt das linke Bein wieder ab, während das rechte die Abwärtsbewegung kontrolliert. Der linke Fuß erreicht den Boden zunächst mit dem Vorfuß – nicht mit der Ferse! Hat der linke Fuß wieder Bodenkontakt, wird das rechte Bein nachgezogen und die Startposition wieder erreicht. Dann steigt das rechte Bein erneut auf usw. Nach jeder Serie wird die Seite gewechselt, d.h. dann steigt das linke Bein auf.

Beachte:

Die Oberkörperposition bleibt während der Ausführung relativ aufrecht. Es findet kein erhebliches Vorneigen statt, wie zum Beispiel bei einigen Kniebeuge-Varianten. Das Knie des Stemmbeins (das zuerst aufsteigende Bein) wird nicht vor die Fußspitze geführt, sondern bleibt dahinter! Achte auf eine gute Ausbalancierung des Beckens; das Becken darf nicht zur Seite des unbelasteten Beins abkippen.



Vorsicht! Ob die Übung effektiv und sinnvoll durchführbar ist, hängt vom Verhältnis der Bankhöhe zur Beinlänge des Trainierenden ab. Ist die Bank im Verhältnis zum Trainierenden sehr hoch, wird eine technisch saubere Ausführung schwierig.

Ziel:

Diese Übung ist eine gute Möglichkeit, die Beine mithilfe einer Trainingsbank zu trainieren. Insbesondere die einbeinige Aktivierung, die oft in Alltag und Sport eine wichtige Rolle spielt, wird hierbei intensiv trainiert. Zielmuskulatur ist der Gesäßmuskel (Gluteus maximus) sowie der vordere und hintere Oberschenkel (Quadrizeps und »Hamstrings«).

Bedeutung:

Alltag: alle Geh- und Laufbelastungen, besonders Aufstehen aus tiefen Körperpositionen, Leitern und Treppen steigen.

Sport: alle Sportarten mit Geh- und Laufbelastungen und kraftvollem ein- und beidbeinigem Beineinsatz, u.a. Fußball, Handball, Volleyball, Skifahren, Leichtathletik, Turnen, Bergwandern, Kampf- und Kraftsport.

Medizin: Stabilisierung der Kniegelenke und Hüftgelenke.

Variation:

Wenn das Stummbein den Körper hochgedrückt hat, wird das Spielbein (das nachziehende Bein) nicht sofort auf die Bank aufgesetzt, sondern das Knie durch ein Beugen der Hüfte nach vorn oben gezogen. Erst dann wird der Fuß aufgesetzt. Dies macht die Übung anspruchsvoller, insbesondere für die Muskulatur, die das Becken stabilisiert (u.a. die kleineren Gesäßmuskeln Gluteus minimus und medius). Auch die allgemeine Balance-Fähigkeit (Einbeinstand) wird geschult.



Der technische Anspruch der Übung steigt deutlich, wenn das nachgezogene Bein vor dem Aufsetzen betont nach oben gezogen wird.



Startposition



Endposition

Übung 26: Rudern, einarmig

Ausführung:

Man stützt sich mit dem rechten Knie und der gleichseitigen Hand auf die Trainingsbank. Das linke Bein steht fest auf dem Boden, der linke Arm hängt senkrecht herab und hält die Hantel bei gestrecktem Ellbogen. Nun wird der linke Ellbogen nach hinten oben gezogen, der Unterarm folgt der Bewegung, hängt aber stets nahezu senkrecht. In der Endposition ist der Arm stark gebeugt, der Ellbogen steht etwas höher als die Schulter. Dann wird die Hantel wieder abgesenkt, bis der gesamte Arm wieder senkrecht hängt. Dann erfolgt sofort die nächste Hebung. Nach jeder Serie wird die Seite gewechselt.



Beachte:

Der Ellbogen führt die Bewegung! Vermeide ein »Hängen« der Schulter auf der trainierenden Seite, indem das Schulterblatt fixiert wird. Halte den Rücken gestreckt und vermeide ein Verdrehen des Oberkörpers. Die Übung kann auch auf einer normalen Sitzbank oder einem Hocker ausgeführt werden.

Ziel:

Diese Übung trainiert den breiten Rückenmuskel (Latissimus) sowie den hinteren Anteil des Schultermuskels (Deltamuskel). Auch der Bizeps wird bei dieser Übung mitaktiviert. Für diese Übung nimmt man relativ schwere Hanteln.

Bedeutung:

Alltag: beim Heranziehen von Gegenständen zum Körper, beim Anheben von Lasten.

Sport: Sportarten mit Ziehbewegungen, zum Beispiel Rudern, Kanu, Gewichtheben, Kampf- und Kraftsport.

Medizin: Die Übung trägt zur Stabilisation des Schultergelenks bei; auch im Rückentraining sinnvoll.

Variation:

Gleiche Ausgangsposition wie oben beschrieben, nur dass der Handrücken nach vorn zeigt. Führe den Ellbogen dann nach oben außen. Der Handrücken zeigt während der ganzen Ausführung nach vorn. Durch diese Variation werden der hintere Schultermuskel und die Schulterblattmuskeln noch intensiver belastet. Bei dieser Übungsvariante sind die Gewichte normalerweise etwas geringer als bei der eng am Körper geführten Bewegung.



Das »breite« Rudern erreicht den Schulterbereich etwas gezielter als die »enge« Variante.

Übung 27: Back-Kicks

Ausführung:

Man stützt sich mit dem rechten Knie und der gleichseitigen Hand auf die Trainingsbank. Das linke Bein steht fest auf dem Boden, der linke Arm hält die Hantel bei waagerechtem Oberarm, der eng am Körper gehalten wird. Der Unterarm hängt senkrecht herab. Nun wird der linke Arm im Ellbogen gestreckt, wodurch die Hantel sich nach hinten oben bewegt. In der Endposition ist der Arm vollständig gestreckt. Dann wird die Hantel wieder abgesenkt, bis der Unterarm wieder senkrecht hängt. Dann erfolgt sofort die nächste Hebung. Nach jeder Serie wird die Seite gewechselt.



Startposition



Endposition



Beachte:

Bewege den Oberarm nicht mit. Halte auch den Oberkörper gut fixiert (kein Mitbewegen!). Achte darauf, dass das Handgelenk nicht abgeknickt wird (Handgelenkstellung der Ausgangsposition wird beibehalten!). Die Übung kann auch auf einer normalen Sitzbank oder einem Hocker ausgeführt werden.

Ziel:

Diese Übung trainiert sehr isoliert den hinteren Oberarm, also den Trizeps. Durch die Positionierung des Armes in der Waagerechten ist die höchste Anspannung des Muskels in der vollen Streckung, was die Übung von anderen Trizepsübungen unterscheidet, die in der Beugestellung die höchste Kontraktionskraft erfordern.

Bedeutung:

Alltag: Im Alltag arbeitet der Trizeps vor allem beim Abstützen und Hochdrücken des Körpers in der hier trainierten Weise, d. h. mit hoher Anspannung in der vollen Streckung.

Sport: vor allem Stützaufgaben, insbesondere beim Turnen (Pferd, Barren).

Medizin: Der Muskel unterstützt die Stabilität im Ellbogengelenk.

Variation 1:

Halte die Hantel am höchsten Punkt (gestreckter Arm!) für zwei bis drei Sekunden, bevor die Absenkung erfolgt. Hierdurch wird die Übung intensiver.

Variation 2:

Eine weitere Möglichkeit ist, nur die zweite Hälfte der Streckbewegung durchzuführen, d. h. der Unterarm startet aus einer Neigung von 45° (nach hinten), geht dann in die volle Streckung und wird dann auch nur auf 45° zurückgeführt.

Als Variante wird nur die zweite Hälfte der Bewegung durchgeführt, es finden quasi nur »Endkontraktionen« statt. Hier ist die veränderte Startposition abgebildet.





2.6 Mustertrainingspläne

Die hier vorgestellten Mustertrainingspläne präsentieren einige Kombinationsmöglichkeiten der in diesem Buch vorgestellten Übungen. Viele weitere Kombinationen sind möglich. Ein sinnvolles Programm richtet sich nach der Zielsetzung. Häufige Ziele von Hobby-Sportlern wurden hier berücksichtigt, beispielsweise Fitness, Rückentraining, Schultertraining, Hals-Nacken-Training. In den Musterplänen sind Serienzahlen und Wiederholungszahlen vorgeschlagen. Die geeigneten Wiederholungszahlen können aber auch gemäß den Erläuterungen in Kap. 1.2.3 (Seite 22) festgelegt werden. Wenn dies zu verwirrend erscheint, führe die jeweils vorgeschlagene Zahl an Wiederholungen durch. Wenn Körperbereiche trainiert werden, in denen bereits Beschwerden aufgetreten sind (z.B. Rücken, Schulter), führe zunächst 15 Wiederholungen pro Serie mit wenig (!) Gewicht durch, um die Verträglichkeit der Übungen zu testen. Bei stärkeren gesundheitlichen Problemen oder nach Operationen ist eine Rücksprache mit einem Arzt dringend zu empfehlen.

Beachte, dass anspruchsvollere Übungen aus dem erweiterten Kreis (Kap. 2.3 und 2.4) für Trainingseinstiger manchmal zu schwierig sind. Wenn die Bewegungskontrolle nicht gelingt, sollten zunächst die Basisübungen (Kap. 2.2) über einige Wochen trainiert werden, um das Gefühl für die Bewegungen, die Körperstabilisation und die allgemeine Belastbarkeit der Muskeln und Gelenke zu erhöhen. Dann kann man sich meist problemlos den anspruchsvolleren Übungen widmen.

Fitness-Training Einsteiger Männer/Frauen, kleines Programm

Übungsnummer	Übungsbezeichnung	Seite	Wirkungsbereich / Ziel	Belastungsumfang	
1	Kniebeugen	48	Oberschenkel, Gesäß	2 Serien à 15 Wiederholungen	
2	Wadenheben	50	Waden	2 Serien à 15 Wiederholungen	
4	Liegestütz / Kniestiegestütz	54	Brust, Trizeps, vorderer Schultermuskel	2 Serien à 10–15 Wiederholungen	

Übungsnummer	Übungsbezeichnung	Seite	Wirkungsbereich / Ziel	Belastungsumfang	
5	Bizepscurl	56	Bizeps	2 Serien à 15 Wiederholungen	
3	Rumpfseitbeugen	52	Seitliche Bauchmuskeln	2 Serien à 15 Wiederholungen*	
8	Seitheben vorgeneigt im Sitzen	62	hinterer Schultermuskel, oberer Rücken, Schultergürtel	2 Serien à 15 Wiederholungen	

*pro (Körper-) Seite

Fitness-Training Einsteiger Männer/Frauen, großes Programm

Übungsnummer	Übungsbezeichnung	Seite	Wirkungsbereich / Ziel	Belastungsumfang	
1	Kniebeugen	48	Oberschenkel, Gesäß	2 Serien à 15 Wiederholungen	
2	Wadenheben	50	Waden	2 Serien à 15 Wiederholungen	
3	Rumpfseitbeugen	52	Seitliche Bauchmuskeln	2 Serien à 10-15 Wiederholungen*	
4	Liegestütz / Kniestiege	54	Brust, Trizeps, vorderer Schultermuskel	2 Serien à 15 Wiederholungen	
5	Bizepscurl	56	Bizeps	2 Serien à 15 Wiederholungen	

*pro (Körper-) Seite

Übungsnummer	Übungsbezeichnung	Seite	Wirkungsbereich / Ziel	Belastungsumfang	
6	Trizepsdrücken im Liegen	58	Trizeps	2 Serien à 15 Wiederholungen	
7	Seitheben	60	Seitlicher Schultermuskel, Trapezmuskel	2 Serien à 15 Wiederholungen	
8	Seitheben vorgeneigt im Sitzen	62	hinterer Schultermuskel, oberer Rücken, Schultergürtel	2 Serien à 15 Wiederholungen	
9	Bauch-Crunch	66	Gerade Bauchmuskulatur	2 Serien à 10-15 Wiederholungen	

Fitness-Training Fortgeschrittene: Plan A (ohne Bank)

Übungsnummer	Übungsbezeichnung	Seite	Wirkungsbereich / Ziel	Belastungsumfang	
1	Kniebeugen	48	Oberschenkel, Gesäß	3 Serien à 12 Wiederholungen	
11	Wadenheben einbeinig	72	Waden	3 Serien à 12 Wiederholungen	
19	Kreuzheben	88	Rückenstreckmuskulatur	3 Serien à 12 Wiederholungen	
9	Bauch-Crunch	66	Gerade Bauchmuskulatur	3 Serien à 15-20 Wiederholungen	
12	Konzentrationscurl	74	Bizeps	3 Serien à 12 Wiederholungen*	

*pro (Körper-) Seite

Übungsnummer	Übungsbezeichnung	Seite	Wirkungsbereich / Ziel	Belastungsumfang	
4	Liegestütz	54	Brust, Trizeps, vorderer Schultermuskel	2 Serien à 15-20 Wiederholungen	
13	Schulterdrücken	76	vordere und mittlere Schulter, Trapezmuskel, Trizeps	3 Serien à 12 Wiederholungen	
14	Trizepsdrücken im Stehen	78	Trizeps	2 Serien à 12 Wiederholungen	
20	Rumpf-stabilisation im Vierfüßler-Stand	92	Bauch- und Rückenmuskulatur, hinterer Schultermuskel	3 Serien à 12 Wiederholungen*	

*pro (Körper-) Seite