

LIEGESTÜTZEN

Standard-Übung • Multi-Gelenk-Training • Drücken • Closed Chain • Bodyweight • Funktional • Einsteiger/Fortgeschrittene



Paddy Doyle aus Großbritannien hält derzeit den Guinness Weltrekord für die meisten Liegestützen in einem Jahr (1988-'89) – phänomenale 1500230!

Kurzbeschreibung

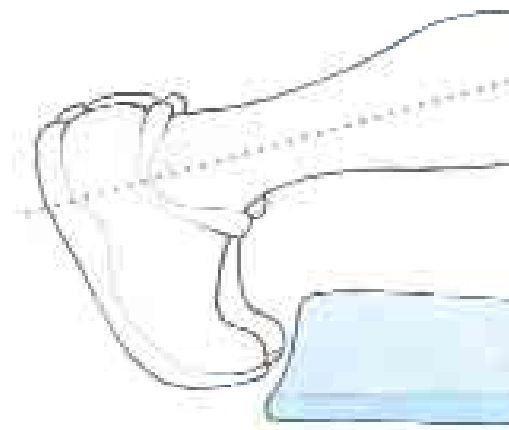
Senken Sie den Körper zum Boden, indem Sie die Ellenbogen beugen; halten Sie dabei den Körper gerade. Kehren Sie in die Ausgangslage zurück, indem Sie die Arme durchdrücken, bis die Ellenbogengelenke gestreckt sind. Wiederholen Sie die Bewegung.

Hinweise zur richtigen Technik

- Achten Sie auf langsame, kontrollierte Bewegungen.
- Halten Sie die Wirbelsäule gerade.
- Vermeiden Sie es, durch schwingvolle Bewegungen die Kraftwirkung zu unterstützen.

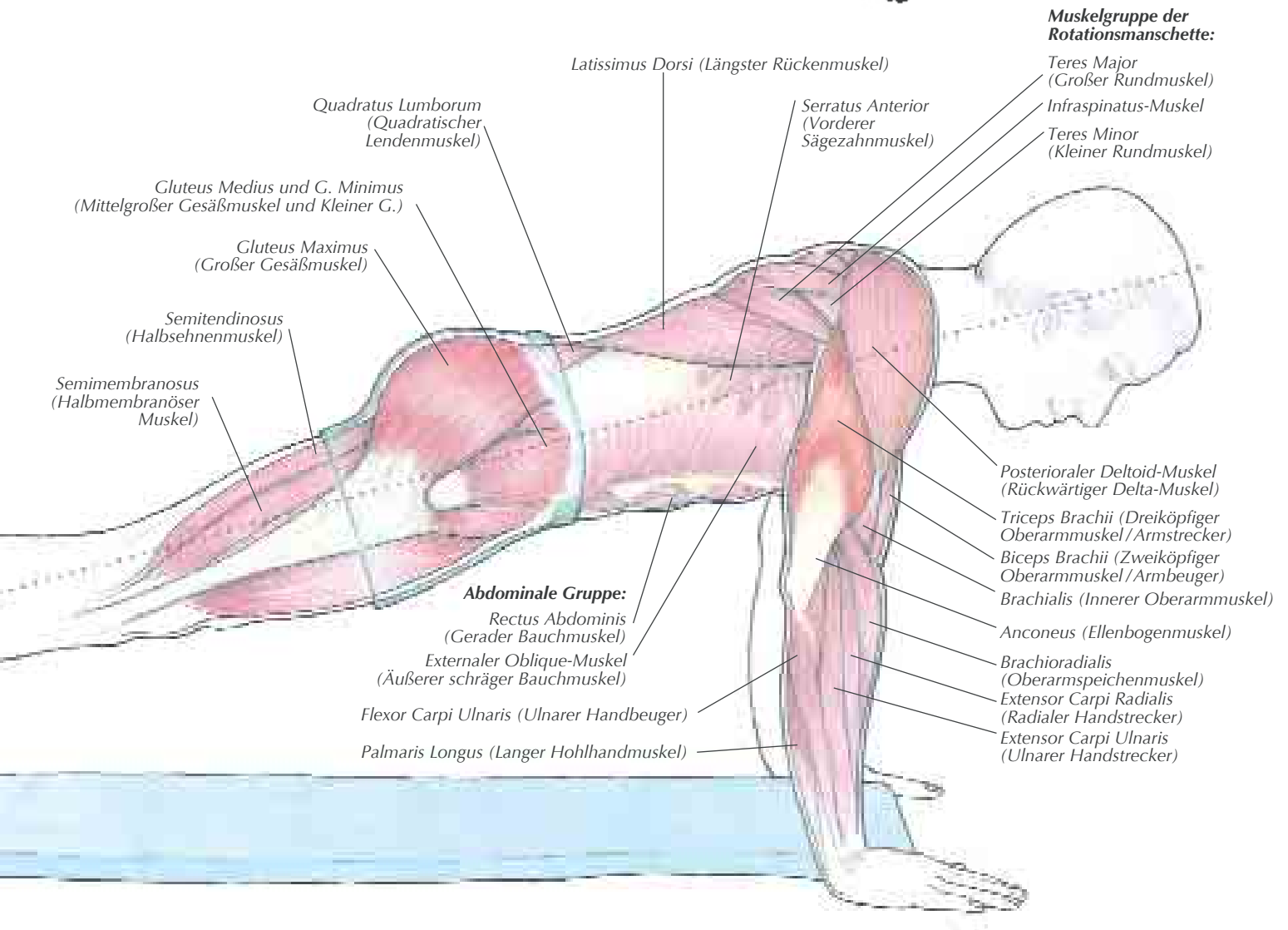
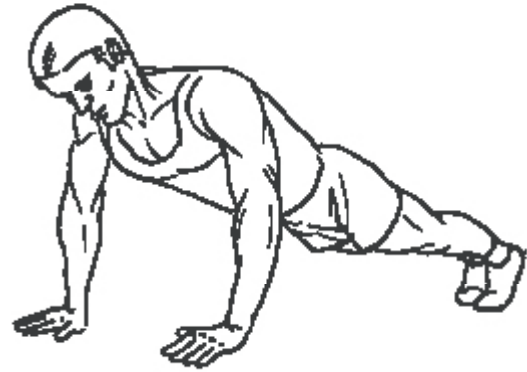
Aspekt der Analyse	Gelenk 1	Gelenk 2	Gelenk 3
Gelenk	Ellenbogen	Schulter	Scapula / Thorax
Art der Bewegung	aufwärts: Extension abwärts: Flexion	aufwärts: horizontale Adduktion; Flexion abwärts: horizontale Abduktion; Extension	aufwärts: teilweise Rotation aufwärts; Abduktion abwärts: teilweise Rotation abwärts; Adduktion
mobilisierende Muskeln	Trizeps Brachii; Anconeus	Pectoralis Major (Schwerpunkt auf sternalem und clavicularem Aspekt); Coracobrachialis; anteriorer Deltoid	Serratus Anterior

stabilisierende Muskeln	Stärkere Betonung des stabilisierenden Aspekts als beim Bench Press (SS. 26-27). Schulterblätter: Serratus Anterior; Pectoralis Minor; Rhomboid-Muskeln; unterer Trapezius. Schultergelenk: Muskulatur der Rotationsmanschette; Bizeps Brachii. Rumpfstabilisierung: Abdominale, Gluteale und Quadrizeps-Gruppe; Quadratus Lumborum; Latissimus Dorsi
-------------------------	--



STARTPOSITION

- Pronale Lage.
- Heben Sie den Körper, gestützt auf Hände und Zehen.
- Drücken Sie die Arme durch; die Hände sind vor der oberen Brust positioniert; etwas weiter auseinander als Schulterbreite.
- Achten Sie auf gerade Haltung.



BANKDRÜCKEN MIT LANGHANTEL IN SCHRÄGLAGE AUFWÄRTS

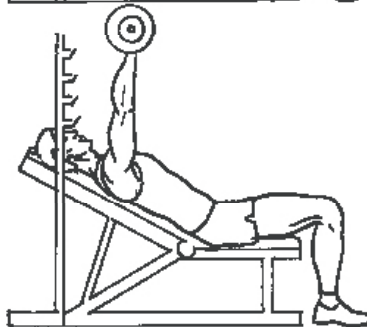
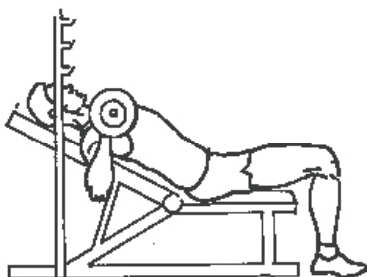
Standard-Übung • Multi-Gelenk-Training
• Stemmen • Open Chain • Langhantel • Erfahrene/Fortgeschrittene



Bei dieser Übung wird die Belastung durch die aufwärts geneigte Schräglage zum oberen Brustbereich gelenkt. Die meisten Incline-Bänke in Fitnesszentren sind allerdings mit einem Winkel von rund 45-60° zu stark geneigt. Die ideale Neigung entspricht eher 15-35° gegenüber der Horizontalen.

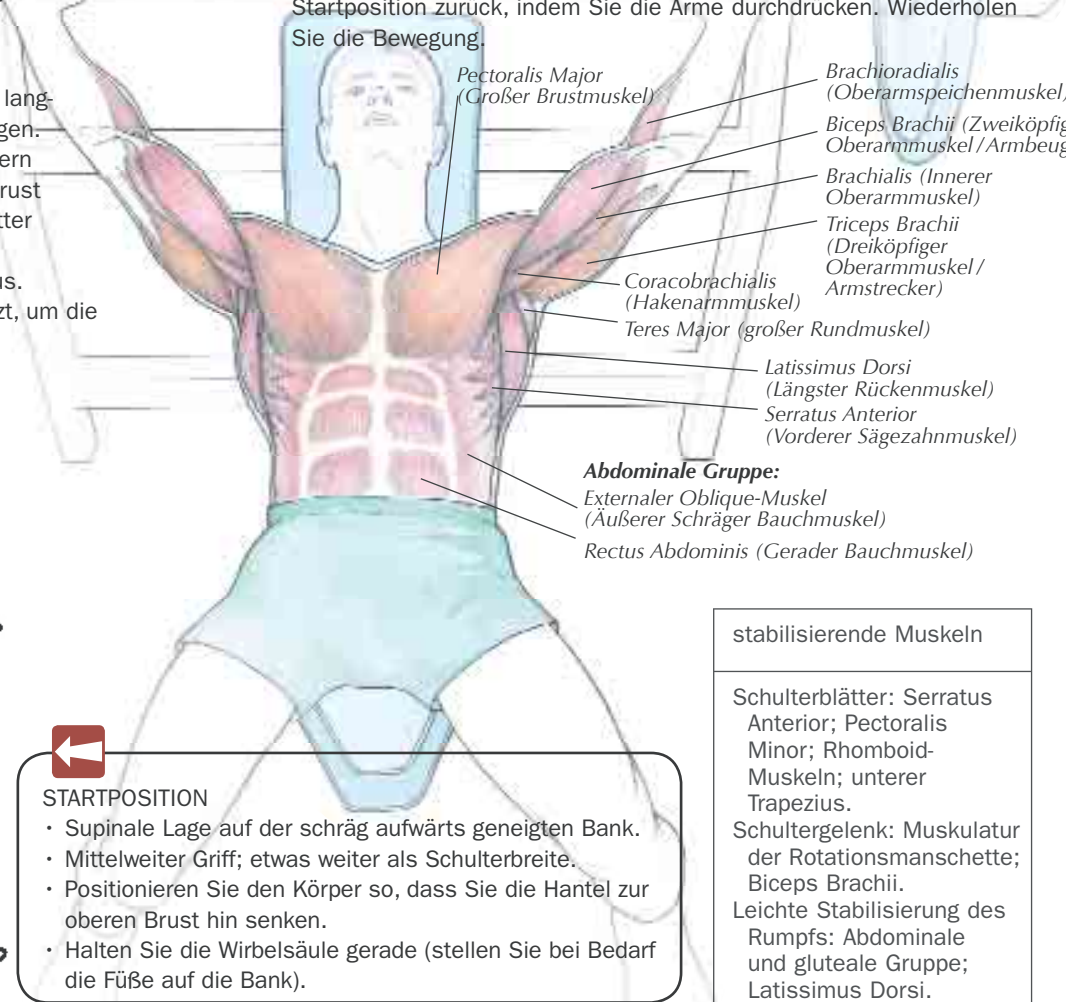
Hinweise zur richtigen Technik

- Die Verbesserung der Technik hat Vorrang vor der Erhöhung der Gewichte.
- Vermeiden Sie schwungvolle Bewegungen; achten Sie auf langsame, kontrollierte Bewegungen.
- Vermeiden Sie es, die Schultern anzuziehen. Halten Sie die Brust geweitet und die Schulterblätter gesenkt.
- Atmen Sie beim Stemmen aus.
- Halten Sie die Beine gespreizt, um die Stabilität zu verbessern.



Kurzbeschreibung

Heben Sie die Hantel vom Ständer. Beugen Sie die Ellenbogen und senken Sie die Hantel zur oberen Brust. Kehren Sie in die Startposition zurück, indem Sie die Arme durchdrücken. Wiederholen Sie die Bewegung.



STARTPOSITION

- Supinale Lage auf der schräg aufwärts geneigten Bank.
- Mittelweiter Griff; etwas weiter als Schulterbreite.
- Positionieren Sie den Körper so, dass Sie die Hantel zur oberen Brust hin senken.
- Halten Sie die Wirbelsäule gerade (stellen Sie bei Bedarf die Füße auf die Bank).

stabilisierende Muskeln
Schulterblätter: Serratus Anterior; Pectoralis Minor; Rhomboid-Muskeln; unterer Trapezius.
Schultergelenk: Muskulatur der Rotationsmanschette; Biceps Brachii.
Leichte Stabilisierung des Rumpfs: Abdominale und gluteale Gruppe; Latissimus Dorsi.

Aspekt der Analyse	Gelenk 1	Gelenk 2	Gelenk 3
Gelenk	Ellenbogen	Schulter	Scapula / Thorax
Art der Bewegung	aufwärts: Extension abwärts: Flexion	aufwärts: horizontale Adduktion und Flexion abwärts: horizontale Abduktion und Flexion	aufwärts: Rotation aufwärts; Abduktion Abwärts: Rotation abwärts; Adduktion
mobilisierenden Muskeln	Trizeps Brachii Anconeus	Pectoralis Major (Schwerpunkt auf clavicularem Aspekt); Coracobrachialis; anteriorer Deltoid	Serratus Anterior

BANKDRÜCKEN MIT LANGHANTEL IN SCHRÄGLAGE ABWÄRTS

Standard-Übung • Multi-Gelenk-Training
• Stemmen • Open Chain • Langhantel • Fortgeschrittene



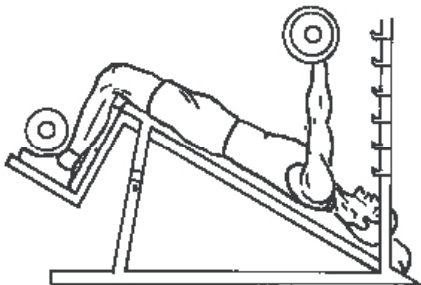
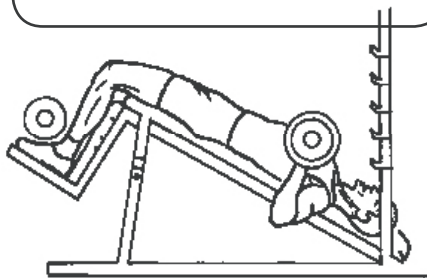
Diese Übung erfordert eine speziell angefertigte Bank. An den Blutstau im Kopf wird man sich zunächst gewöhnen müssen. Um Schwindelgefühle zu minimieren, atmen Sie stetig und vermeiden Sie es, den Atem anzuhalten. Erheben Sie sich langsam nach Beendigung der Übung.

Kurzbeschreibung

Heben Sie die Hantel vom Ständer und halten Sie diese vor der oberen Brust. Senken Sie die Hantel vor der oberen Brust, indem Sie die Ellenbogen beugen. Kehren Sie in die Startposition zurück, indem Sie die Hantel stemmen, bis die Arme durchgedrückt sind. Wiederholen Sie die Bewegung.

STARTPOSITION

- Supinale Lage bei einer Schräglage (abwärts) von rund 20-40°.
- Stabile Körperhaltung; gesicherte Füße.
- Mittelweiter Griff oder weit ausgreifender Griff für mehr Stabilität.
- Positionieren Sie den Körper so, dass Sie die Hantel zur unteren Brust hin senken.

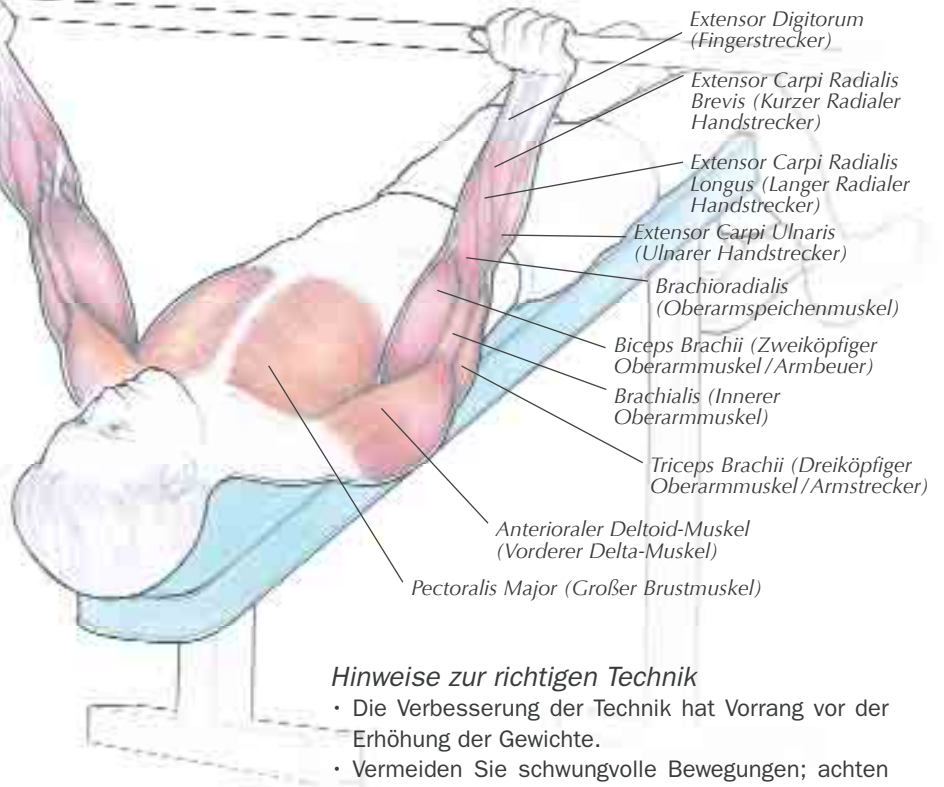


stabilisierende Muskulatur

Schulterblätter: Serratus Anterior; Rhomboid-Muskeln; Trapezius.

Schultergelenk: Muskulatur der Rotationsmanschette; Bizeps Brachii (kurzer Kopf).

Leichte Stabilisierung des Rumpfs: Abdominale und gluteale Gruppe; Latissimus Dorsi.



Hinweise zur richtigen Technik

- Die Verbesserung der Technik hat Vorrang vor der Erhöhung der Gewichte.
- Vermeiden Sie schwungvolle Bewegungen; achten Sie auf langsame, kontrollierte Bewegungen.
- Atmen Sie beim Stemmen aus.
- Halten Sie die Ellenbogen auf der Höhe der oberen Brust nach außen gewendet.

Aspekt der Analyse	Gelenk 1	Gelenk 2
Gelenk	Ellenbogen	Schulter
Art der Bewegung	aufwärts: Extension abwärts: Flexion	aufwärts: eine Kombination aus horizontaler Adduktion und leichter Flexion abwärts: eine Kombination aus horizontaler Abduktion und leichter Extension
mobilisierende Muskeln	Trizeps Brachii; Anconeus	Pectoralis Major (Schwerpunkt auf dem unteren abdominalen Aspekt); Coracobrachialis; anteriorer Deltoid

FLATBENCH FLYES MIT KURZHANTELN

Zusatz-Übung • Einzel-Gelenk-Training • Stemmen • Open Chain • Kurzhanteln • Einsteiger/Fortgeschrittene



Diese Übung erfordert gute Stabilisierung und Körperhaltung an den Schultern und im Bereich der Scapula/der Thorax.

Kurzbeschreibung

Senken Sie die Hanteln seitwärts, bis die Brustmuskulatur gestreckt ist. Kehren Sie in die Startposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung.

Abdominale Gruppe:

Rectus Abdominis (Gerader Bauchmuskel)

Oblique-Muskel (Äußerer schräger Bauchmuskel)

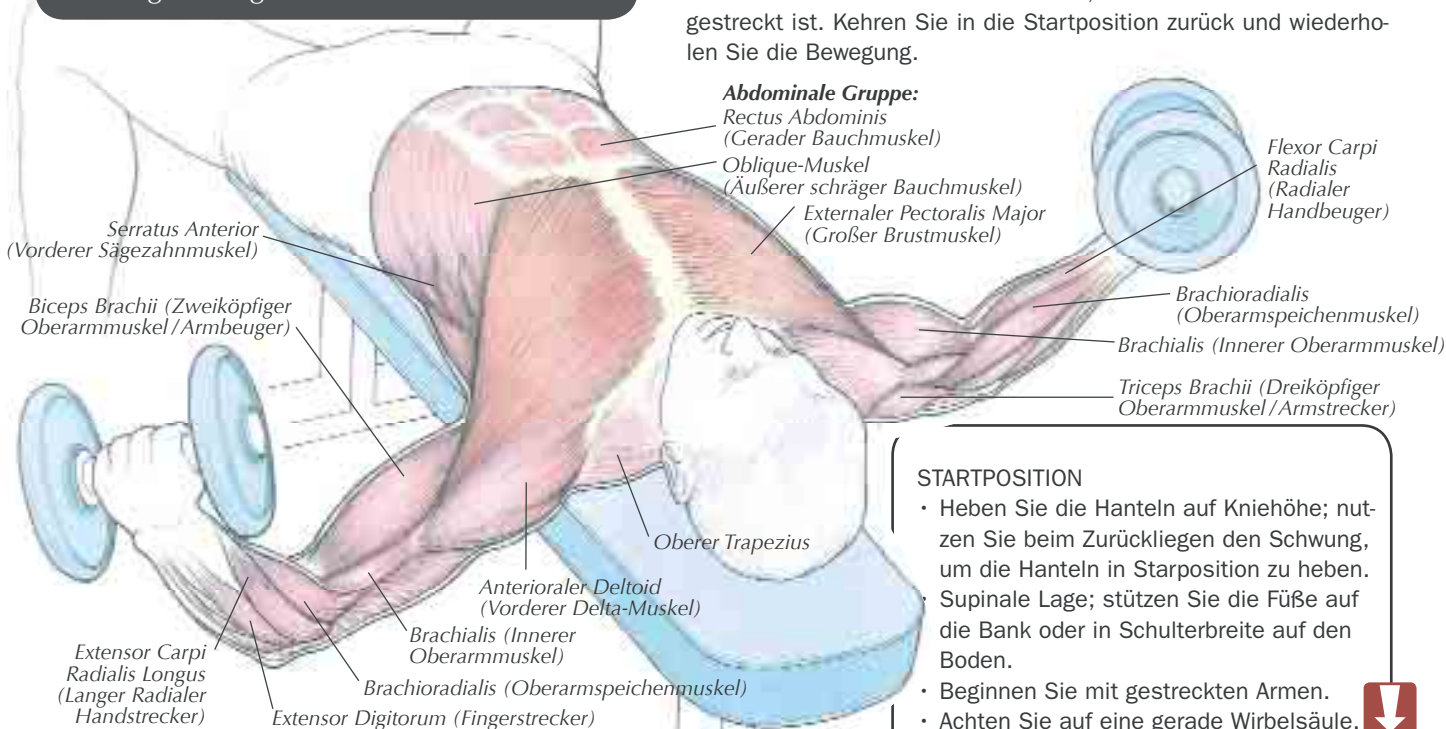
Externaler Pectoralis Major (Großer Brustmuskel)

Flexor Carpi Radialis (Radialer Handbeuger)

Brachioradialis (Oberarmspeichenmuskel)

Brachialis (Innerer Oberarmmuskel)

Triceps Brachii (Dreiköpfiger Oberarmmuskel/Armstrecker)



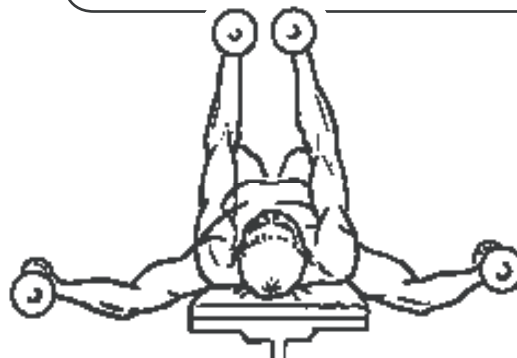
STARTPOSITION

- Heben Sie die Hanteln auf Kniehöhe; nutzen Sie beim Zurückliegen den Schwung, um die Hanteln in Starposition zu heben.
- Supinale Lage; stützen Sie die Füße auf die Bank oder in Schulterbreite auf den Boden.
- Beginnen Sie mit gestreckten Armen.
- Achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule.



Hinweise zur richtigen Technik

- Die Verbesserung der Technik hat Vorrang vor der Erhöhung der Gewichte.
- Vermeiden Sie schwungvolle Bewegungen; achten Sie auf langsame, kontrollierte Bewegungen.
- Vermeiden Sie es, die Ellenbogen und die Schultern zu überdehnen. Halten Sie die Ellenbogen um ca. 10° gebeugt.
- Vermeiden Sie es, während der Übung die Schultern anzuziehen oder zu beugen. Halten Sie die Brust geweitet.
- Pressen Sie aus der Brust heraus; drücken Sie nicht mit den Händen.
- Atmen Sie beim Heben aus.



stabilisierende Muskeln
Schulterblätter: Serratus Anterior; Pectoralis Minor; Rhomboid-Muskeln und unterer Trapezius. Schultergelenk: Muskulatur der Rotationsmanschette; Biceps Brachii. Ellenbogen: Triceps Brachii; Brachialis. Handgelenk: Handgelenkbeuger. Leichte Stabilisierung des Rumpfes: Abdominale und gluteale Gruppe; Latissimus Dorsi.

Aspekt der Analyse	Gelenk 1	Gelenk 2
Gelenk	Schulter	Scapula/Thorax
Art der Bewegung	aufwärts: horizontale Adduktion abwärts: horizontale Abduktion	einwärts: leichte Abduktion zurück: leichte Adduktion
mobilisierende Muskeln	Pectoralis Major (Schwerpunkt auf dem sternalen und clavicularen Aspekt); Coracobrachialis; anteriorer Deltoid; Biceps Brachii (kurzer Kopf)	Serratus Anterior