

Übung Nr. 1 Langhantelbankdrücken (flach)

Kernziel:

Kräftigung der Brustmuskulatur

Nebenziele:

Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

Agonisten:

Schulter-Horizontal-Adduktoren,

Schultergürtel-Protraktoren,

Ellbogen-Extensoren

Pectoralis major, Deltoideus pars clavicularis.

Trizeps brachii, Serratus anterior

Stabilisation:

Schultergürtel

Übungsausführung:

Ausgangsposition auf der Flachbank liegend, die Beine sind angezogen und auf der Bank abgelegt (Rücken schonend). Im Kammgriff etwas weiter als schulterbreit gefasst, wird die Hantel kontrolliert bis kurz vor die Brust abgelassen. Dann das Gewicht wieder bis zur Streckung der Ellenbogen nach oben führen.

Bewegungsfertigkeit:

mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Bank und Langhantel

WICHTIGE HINWEISE:

Achtung Zwangslage!

Enge Griffvarianten erhöhen den Trizepsanteil während der Bewegung



Übung Nr. 2 Schrägbankdrücken Multipresse

Kernziel:

Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur

Agonisten:

Schulter-Horizontal-Adduktoren, Schulter-Flexoren, Schultergürtel-Protraktoren, Ellbogen-Extensoren

Deltoideus, Trizeps brachii, Serratus anterior

Stabilisation:

Schultergürtel

Übungsausführung:

Ausgangssituation auf einer Schrägbank (Neigungswinkel von 45-60%) liegend, Griffbreite schulterbreit. Unterarme sind in Pronationsstellung. Einatmen und die Stange langsam bis zum Brustbein sinken lassen, wobei die Ellbogen direkt unter dem Gewicht sind. Dann das Gewicht bis zur Ellenbogenstreckung hochführen.

Bewegungsfertigkeit:

Mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Multipresse oder Langhantel

WICHTIGE HINWEISE:

Die Variante mit der Freihantel hat eine höhere Bewegungsfertigkeit durch den größeren Anteil an Koordination.



Übung Nr. 3 Fliegende Bewegung (flach)

Kernziel:

Kräftigung der Brustmuskulatur

Agonisten:

*Schulter-Horizontal-Adduktoren,
Schultergürtel-Protraktoren
Pectoralis major, Deltoideus*

Stabilisation:

Schultergürtel

Übungsausführung:

In Rückenlage auf einer Bank, die Beine in Hüfte und Knie 90° angewinkelt. Kurzhanteln in den Händen, Arme im Ellenbogen leicht gebeugt über der Brust. Tendenziell die Arme so drehen, dass die Ellenbogen in Bewegungsrichtung zeigen. Bei gleich bleibender Armhaltung die Arme bis etwa zur Horizontale und wieder in die Ausgangsstellung zurückführen. In der Ausgangsstellung bleibt die Brustmuskulatur unter Spannung.

Bewegungsfertigkeit:

schwer

Benötigtes Trainingsgerät:

Bank und Kurzhantel

WICHTIGE HINWEISE:

Achtung Zwangslage in unterer Position!
Am Anfang leichte Gewichte wählen und die Abwärtsbewegung langsam und sicher durchführen um eine Überdehnung der vorderen Schulterstrukturen zu vermeiden.



Übung Nr. 4 Kabelzüge vorgebeugt

Kernziel:

Kräftigung der Brustmuskulatur

Agonisten:

Schulter-Horizontal-Adduktoren, Schultergürtel-Protraktoren

Pectoralis major, Deltoideus, Serratus anterior

Stabilisation:

Schultergürtel, WS

Übungsausführung:

Startposition in hüftbreiter Fußstellung, Kniegelenk leicht gebeugt. Der Oberkörper ist etwas nach vorn gerichtet. Wirbelsäule ist gestreckt. Rechts und links die Griffe in die Hand nehmen. Die Brustmuskeln sind leicht vorgedehnt. Die Arme werden vor dem Körper zusammen geführt, so dass sich die Griffe fast berühren oder die Kabel überkreuzen.

Bewegungsfertigkeit:

Mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Doppelter Seilzug

WICHTIGE HINWEISE:

Rumpfmuskulatur ist immer unter Spannung. Die Variante einer höheren (Brusthöhe) oder tieferen (Bauch) Zusammenführung der Arme, hat etwas mit der Anteiligkeit (oberer oder unterer Brustmuskel) der muskulären Bereiche zu tun. Höhere Zugrichtung mehr obere Bereiche, untere Zugrichtung mehr untere Anteile.



Übung Nr. 5 Butterfly

Kernziel:

Training der Brustmuskulatur

Agonisten:

*Schulter-Horizontal-Adduktoren,
Schultergürtel-Protraktoren
Pectoralis major, Deltoideus*

Stabilisation:

Schultergürtel

Übungsausführung:

In sitzender Position, Rücken gerade am Polster. Einstiegshilfe nutzen, so dass sich die Lastarme nach vorn bewegen. Arme an den Haltegriff und die Ellbogen kontrolliert zusammen führen bis sich die Polster berühren. Kontrolliert die Arme wieder zurückführen.

Bewegungsfertigkeit:

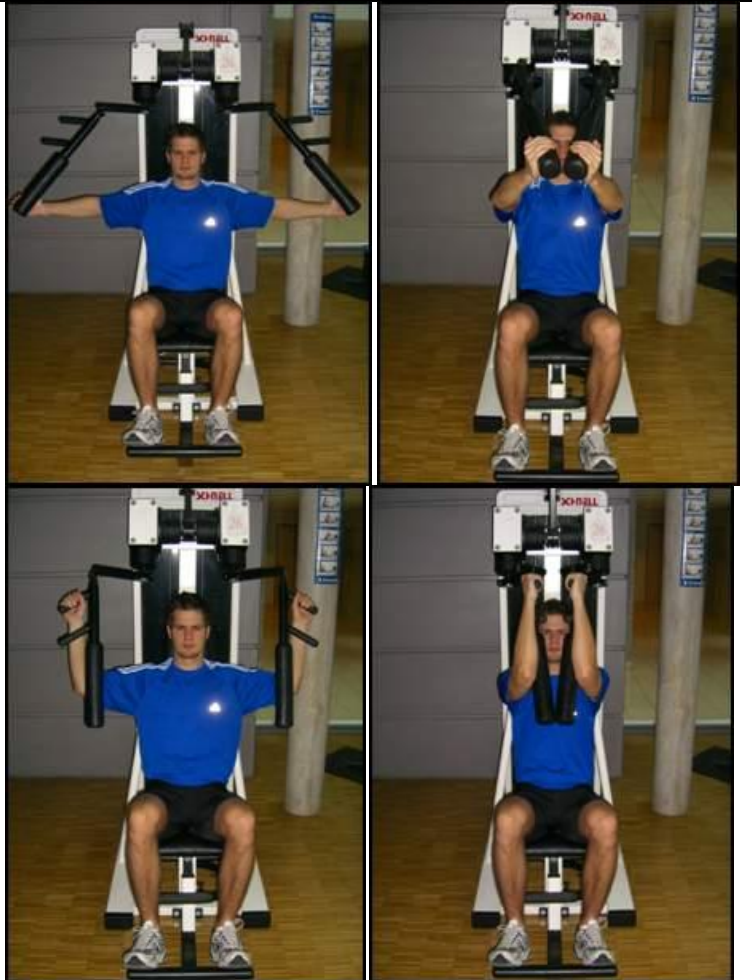
einfach

Benötigtes Trainingsgerät:

Butterflymaschine

WICHTIGE HINWEISE:

Als weitere Variante der Griffposition, können die Polster auch am Ende mit fast ausgestreckten Armen angefasst werden. Diese kreisrunde Bewegung simuliert die Bewegung der Fliegenden Bewegung mit der Kurzhantel und ist schonender für das Schultergelenk. Dabei ist darauf zu achten, dass während der gesamten Bewegung, die Ellenbogen eher innenrotiert und in Schulterhöhe sind.



Übung Nr. 6 Überzüge Kurzhantel

Kernziel:

Komplexes Training der Schulter-Brust- und Bauchmuskulatur
(Muskelschlingentraining)

Agonisten:

Schulter-Extensoren,
Schultergürteldepresseoren
Serratus anterior, Pectoralis major,
Latissimus dorsi

Stabilisation:

Arme, Schultergürtel, WS

Übungsausführung:

Rückenlage auf der Bank einnehmen. Die Beine sind angestellt (rückenschonend). Der Kopf ist aufgelegt. Die Hände umschließen eine Kurzhantel mit fast gestreckten Armen direkt über der Stirn. Von dieser Position wird die Hantel langsam über den Kopf nach hinten geführt. Die Endposition ist erreicht, wenn die Arme etwas unter parallel zum Boden sind. Die Hantel wird dann in die Ausgangsposition zurück gebracht.

Bewegungsfertigkeit:

Schwer

Benötigtes Trainingsgerät:

Bank und Kurzhantel

WICHTIGE HINWEISE:

Achtung Zwangslage am Anfang der konzentrischen Phase. Als komplexe Trainingsübung gut zur Konditionierung der Kraft in Ballsportarten anzuwenden.



Übung Nr. 7 Klimmzüge (verschiedene Varianten)

Kernziel:

Kräftigung der seitlichen Rückenmuskulatur

Nebenziele:

Ganzkörperstabilisierung
Kräftigung der Armbeuger,
Schulterblattstabilisation

Agonisten:

*Schulter-Extensoren,
Schultergürtel-Depressoren,
Ellbogen-Flexoren*
Latissimus dorsi, Teres major,
Bizeps brachii, Brachialis,
Brachioradialis, Rhomboidei,
Trapezius pars descendens,
Pectoralis

Stabilisation:

Ganzkörperstabilisation

Übungsausführung:

Je nach Griffart (2 Varianten) die Stange umfassen und den Körper bis zum Kinn nach oben ziehen. Danach den Körper langsam zurückführen. Die Bremswirkung in der Rückführung erfolgt muskulär und nicht im Gelenk. Die Beine sind während der gesamten Bewegung angewinkelt. Schwungholen ist zu vermeiden.

Bewegungsfertigkeit:

Schwer

Benötigtes Trainingsgerät:

Reckstange

WICHTIGE HINWEISE:

Schmale Griffbreite und Ristgriff führt zu mehr Arbeitsanteilen der Armbeugemuskulatur.



Übung Nr. 8 Latissimus Ziehen (verschiedene Positionen)

Kernziel:

Kräftigung der seitlichen Rückenmuskulatur
Kräftigung der Armbeuger,
Schulterblattstabilisation

Nebenziele:

Kräftigung der Armbeuger,
Schulterblattstabilisation

Agonisten:

*Schulter-Extensoren, Schultergürtel-
Depressoren, Schultergürtel-Retraktoren,
Ellbogen-Flexoren*

Latissimus dorsi, Teres major, Bizeps brachii,
Brachialis, Brachioradialis, Rhomboidei,
Trapezius pars descendens

Stabilisation:

Schultergürtel, WS

Übungsausführung:

Sitzhöhe so einstellen, dass die Oberschenkel Kontakt zur Beinrolle haben. Wirbelsäule gestreckt. Stange bis auf Brusthöhe oder in den Nacken nach unten ziehen und wieder kontrolliert in die Streckung gehen. Bei der Übungsausführung Zug bis zur Brust gibt es neben der aufrechten Variante, die mit Oberkörperneigung 45° nach hinten. Bewegungsfertigkeit: mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Zugturm

WICHTIGE HINWEISE

Die Variante Nackenzug kann bei schlecht beweglichen Menschen zur Überdehnung der vorderen Schulterstrukturen führen.



Übung Nr. 9 Rudern sitzend Maschine

Kernziel:

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Agonisten:

Schulter-Extensoren,

Schulter-Horizontal-Abduktoren,

Schultergürtel-Retraktoren,

Ellbogen-flexoren

Rhomboidei, Trapezius, Latissimus dorsi,

Teres major

Stabilisation:

WS, Schultergürtel, Becken, Hüfte

Übungsausführung:

Füße hüftbreit am Stemmbrett platzieren. Öffnungswinkel Knie und Fußgelenk bleibt während der gesamten Bewegung stabil. Rumpfmuskulatur angespannt. Die gestreckten Arme werden dicht am Körper vorbei geführt, bis der Griff den Bauch berührt. Dabei bleiben die Schultern tief und die Ellbogen zeigen nach unten. In der Rückföhrbewegung werden die Arme ganz gestreckt.

Bewegungsfertigkeit:

mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Rudergerät, Zugturm

WICHTIGE HINWEISE:

In der Rückföhrbewegung wird die Last muskulär abgefangen und nicht im Gelenkansschlag.

