



DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT

Folge 1 - Bizeps

Men's Health Website

www.MensHealth.de
www.BestFashion.de
www.BestLife-Magazin.de

Weitere Themen

- Das Covermodel-Workout
www.MensHealth.de/covermodelworkout
- Das Marathon-Training
www.MensHealth.de/marathontraining

Impressum- Redaktion

MensHealth.de - Internet für Männer
Leverkusenstraße 54
22761 Hamburg
Telefon: 040/ 853303-0
Fax: 040/ 853303-933
e-mail: usermail@menshealth.de

NEU
FOLGE 1 BIZEPS

DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT



Sie trainieren bis zum Umfallen, aber Ihr Bizeps wächst nicht weiter? Ihre Beine sind immer noch dünn wie Streichhölzer? Verschwenden Sie nicht Ihre Zeit mit uneffektiven Übungen. Trainieren Sie nur die besten! Wissenschaftler um Studienleiter Wend-Uwe Boeck-Behrens am Sportwissenschaftlichen Institut der Uni Bayreuth haben die Wirksamkeit von Kraftübungen objektiv gemessen: Sie ließen Sport-

studenten mit geringem Unterhautfettgewebe alle Übungen durchführen und maßen dabei die elektrische Aktivität in den arbeitenden Muskeln (in Mikrovolt). Oberflächenelektroden wurden auf die Haut geklebt, die Werte mit Hilfe der Elektromyografie (EMG) ermittelt. Eine Methode, die mit dem Elektrokardiogramm

(EKG) vergleichbar ist, das die elektrische Aktivität des Herzens protokolliert. Je höher die EMG-Aktivität, desto intensiver die Muskelkontraktion und desto größer damit die erzeugte Muskelkraft.

Von diesem Heft an stellen wir Ihnen in unserer neuen Serie die effektivsten Kraftübungen für alle wichtigen Muskelgruppen vor. Zum Sammeln und Nachtrainieren.



1. Platz

Ø*	Ø µ Volt*
1,7	1040

Negativer Konzentrations-Curl

Frontal (oder seitlich) hinsetzen, das freie Bein abspreizen. Der arbeitende Arm wird innenrotiert kurz oberhalb des Knies gegen den Oberschenkel gestützt, in der Ausgangsposition bereits leicht gebeugt. So, ohne die Schulter zu bewegen, den Arm beugen. Um ihn nah ans Kinn zu ziehen, hilft die freie Hand mit. Kammgriff (die Handfläche zeigt nach vorne) oder Hammergriff (Daumen und Zeigefinger zeigen nach oben). Senken ohne Unterstützung.

+ Diese Übung mit supra-maximalem Gewicht (20 bis 30 Prozent mehr als Ihr übliches Maximalgewicht) ist mit großem Abstand das intensivste Training für den Bizeps.

*Erklärung nächste Seite („Messwerte“)

Hier ausschneiden und abheften!

Fotos: Arne Weychardt; Model: Kaspar/Body & Soul; Haare & Make-up: Stelli/m4 motion; Produktion und Text: Ute Wirt; Dank an Elixia, Hamburg; Gym 80 International Vertriebsgesellschaft mbH, Gelsenkirchen (Hantelbank); Sport-Thieme GmbH, Graslern (Hanteln); Wettach Elektronik Medizintechnik, Jockgrim (EMG-Messgerät)

Der Bizeps ist der meist-trainierte Muskel der Welt. Jeder Mann will ihn zeigen, jede Frau will ihn sehen. Obwohl seine Größe wenig über die tatsächliche Armstärke aussagt und seine Form genetisch bedingt ist. Schickt man allerdings eine Horde männlicher Wesen in geschlechtsreifem Alter in ein Fitness-Studio, so steuern 99 Prozent davon zielstrebig Freihanteln, Scottbank oder Bizepsmaschine an. Und sie haben Recht. Denn eine kleine Plauze lässt sich geschickt verbergen, Spargelbeine verschwinden unterm Schlabber-Look. Den Bizeps jedoch erkennt man immer. Wie er sich explosionsartig vergrößert? Klar, mit einem Workout aus den besten Übungen der Welt! Wichtig dabei: die Handgelenke stets aktiv stabilisieren.



Variante: frontal sitzen.

2. \emptyset 3,4 \emptyset μ Volt 763

Klassischer Konzentrations-Curl

Wie die allerbeste Übung, aber mit erheblich weniger Gewicht. Die freie Hand hilft nicht mit, sondern wird abgestützt. Der arbeitende, bereits leicht gebeugte Arm wird innenrotiert kurz oberhalb des Knies am Oberschenkel

fixiert. Den Arm Richtung Kinn beugen ohne die Schulter zu bewegen. Beim Herablassen den Unterarm nach innen drehen.

+ In der Streckphase des Arms das Ellenbogengelenk nicht ganz durchdrücken, dies würde die Intensität der Übung mindern.



3. \emptyset 3,5 \emptyset μ Volt 738

Scott-Curl mit SZ-Stange

Mit gestrecktem Rücken (im leichten Hohlkreuz) so hinsetzen, dass die Oberarme parallel fest aufliegen, die Lehne reicht bis unter die Achseln. Dann die Hantel greifen und langsam Richtung Kopf heben, dabei allerdings nicht mit den Ellenbogen ausweichen. Senken, bis die Arme wieder fast gestreckt sind.

+ Die stabile Auflage der Oberarme ermöglicht es Ihnen, bei dieser Übung auch größere Gewichte zu bewegen.

Messwerte

Bei jeder Übung wurde die elektrische Aktivität des Muskels per Elektromyografie (EMG) gemessen (Angaben in Mikrovolt, μ Volt). Da sich die Werte von Person zu Person leicht unterscheiden können, wurde die Reihenfolge nach den Durchschnittswerten bestimmt, die wir Ihnen auch bei den einzelnen Übungen nennen. Zum Beispiel:

durchschnittlicher Rangplatz	\emptyset *	\emptyset μ Volt*
1. Platz	1,7	1040
durchschnittliche elektrische Aktivität		

Buchtipps: W.-U. Boeck-Behrens/W. Buskies: „Fitness-Krafttraining. Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit“. Rowohlt-Taschenbuch, € 15,50.

Hier ausschneiden und abheften!

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN BIZEPS



4.

Ø	Ø µ Volt
3,5	730

Bizeps-Curl am Kabelzug, beidarmig und stehend Sie stehen in Schrittstellung vor dem Kabelzug, die Knie leicht gebeugt. Greifen Sie die Stange von unten, die Ellenbogen halten Sie dabei dicht am Körper. Dann ohne die Schultern hochzuziehen oder Schwung aus dem Rücken zu holen die Arme maximal beugen

und wieder senken, bis sie beinahe durchgestreckt sind. Die dabei entstehende Spannung permanent halten.

- ⊕ Die Anteversionskraft (der Zug nach vorn) bewirkt eine zusätzliche statische Anspannung des Bizeps.
- ⊕ Wirksame Alternative: mit dem Theraband im Home-Gym (Band einfach unter der Tür befestigen).

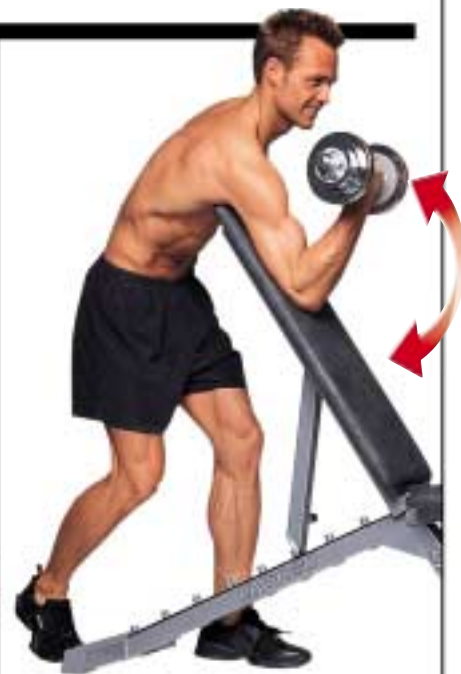
5.

Ø	Ø µ Volt
4,4	690

Bizeps-Curl mit Langhantel, stehend 1. Füße mehr als hüftweit auseinander, Bauch und Po anspannen. Hantel im breiten Untergriff nehmen und leicht anheben (bei Ermüdung oder extrem hohem Gewicht den Rücken anlehnen). 2. Ohne den Rumpf zu bewegen oder die Schultern zu heben die Arme beugen,

das Gewicht zur Brust ziehen und wieder senken. Am tiefsten Punkt sofort mit der nächsten Aufwärtsbewegung beginnen.

- ⊕ Der vordere Teil des Deltamuskels und die Brustmuskulatur werden bei dieser Übung zusätzlich aktiviert.
- ⊖ Wenn Sie die Hantel zu eng greifen, wirkt sich das leistungsmindernd aus.



6.

Ø	Ø µ Volt
4,8	686

Bizeps-Curl mit abgelegtem Arm Vor die um 60 Grad gekippte Schrägbank stellen, Lehne unter der Achsel, Hantel im Untergriff gefasst. Beugen Sie den Arm und führen Sie die Hantel langsam Richtung Kinn ohne die Schultern hochzuziehen. Beim Absenken den Handrücken nicht ganz ablegen, sondern die Spannung stets halten.

- ⊕ Der Arm wird geführt, dadurch können Sie der Belastung nicht mit dem Ellenbogen ausweichen.
- ⊖ Maximales Beugen des Ellenbogengelenks mindert die Intensität.



Hier ausschneiden und abheften!

Fotos: Arne Weychardt



DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT

Folge 2 - Trizeps

Men's Health Website

www.MensHealth.de
www.BestFashion.de
www.BestLife-Magazin.de

Weitere Themen

- Das Covermodel-Workout
www.MensHealth.de/covermodelworkout
- Das Marathon-Training
www.MensHealth.de/marathontraining

Impressum- Redaktion

MensHealth.de - Internet für Männer
Leverkusenstraße 54
22761 Hamburg
Telefon: 040/ 853303-0
Fax: 040/ 853303-933
e-mail: usermail@menshealth.de

DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT



Optisch macht der Trizeps Ihre Arme so richtig gewaltig, weil er von hinten den Bizeps in Szene setzt. Seine Hauptfunktion aber ist die des Streckers im Ellenbogengelenk. Ohne ihn könnten Sie nichts ziehen und drücken, nichts werfen oder heben. Was seine Trainingsanforderungen betrifft, ist er eher bescheiden, für ihn gibt es nicht viele spezielle Übungen. Umso wichtiger, dass diese richtig wirken. Hier die fünf effektivsten, wissenschaftlich gemessen. Drei mit Zusatzgewicht und zwei nur mit dem Körper.

Mit Zusatzgewicht

1. Platz	Ø*	Ø μ Volt*
	1,7	809

Trizepsdrücken am Kabelzug

Sie stehen frontal zum oberen Zug, die Beine in Schrittstellung, etwa schulterbreit. Greifen Sie die Stange parallel im Obergriff. Die Ellenbogen stets eng am Körper halten, den Rumpf leicht vorbeugen. Danach die Arme maximal strecken und beugen, dabei am tiefsten Punkt noch einmal kurz anspannen. Im Vergleich zu einer Stange ermöglichen Griffseile zusätzlich eine geringe Retroversion (Rückführung) der Oberarme, was die Aktivität des langen Trizeps-Kopfes etwas erhöhen dürfte.

⊕ **Aktiviert den seitlichen Trizeps-Kopf am stärksten, weil ein hohes Gewicht bewältigt werden kann. Am effektivsten ist die Übung bei senkrechtem Kabelverlauf, stellen Sie sich also möglichst nah ans Gerät heran.**



* Erklärung rechte Seite, oben („Messwerte“)

Hier ausschneiden und abheften!

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN TRIZEPS



2.

Ø	Ø µ Volt
2,3	754

Trizepsdrücken mit SZ-Stange

Rückenlage, die Füße aufgestellt oder gekreuzt angehoben, Arme parallel gestreckt und leicht nach hinten geneigt. Dann die Arme kontrolliert beugen, so dass sich die Stange hinter den Kopf senkt, Oberarme etwas hinter der Senkrechten. Vom tiefsten Punkt aus wieder hochdrücken. Die Ellenbogen dabei immer parallel halten.

- ⊕ **Aktiviert den eingelenkigen und den langen, zweigelenkigen Trizepskopf – darum ist dies die beste Komplexübung.**
- ⊖ **Vorsicht bei Schulterproblemen!**



3.

Ø	Ø µ Volt
3,8	564

Kick-back mit Retroversion

Einbein-Kniestand auf einer Schrägbank, die Brust gegen die Lehne drücken, die freie Hand umfasst diese. Dann die Kurzhantel maximal nach hinten führen (Retroversion), der Arm sollte dabei parallel zum Boden sein. Handgelenk stabilisieren. Die Ellenbogen strecken und beugen.

- ⊕ **Dies ist die beste Übung für den seitlichen Teil des Trizepskopfes.**

Messwerte

Bei jeder Übung wurde die elektrische Aktivität des Muskels per Elektromyografie (EMG) gemessen (Angaben in Mikrovolt, µ Volt). Da sich die Werte von Person zu Person leicht unterscheiden können, wurde die Reihenfolge nach den durchschnittlichen Rangwerten bestimmt, die wir Ihnen bei den Übungen nennen. Ein Beispiel:

durchschnittlicher Rangplatz	Ø	Ø µ Volt
1. Platz	1,7	1040
durchschnittliche elektrische Aktivität		

Übungen ohne Zusatzgewicht (Training mit Körpergewicht)

1.

Ø	Ø µ Volt
1,4	700

Dips zwischen zwei Bänken

Stütz rüchlings, die Handballen auf der einen und die Fersen auf der zweiten Bank. Die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt. Dann den Rumpf kontrolliert absenken bis zu einem Ellenbogenwin-

kel von maximal 90 Grad. Anschließend die Arme wieder durchstrecken.

- ⊕ **Besonders für Anfänger geeignet, weil bei dieser Übung lediglich das eigene Gewicht zum Einsatz kommt.**
- ⊖ **Die Schultergelenke werden dabei stark beansprucht, deshalb sollten Sie den Körper nicht zu tief absenken.**



2.

Ø	Ø µ Volt
1,5	501

Vorgebeugte Barren-Dips

Mit fast gestreckten Armen abstützen, die Füße kreuzen. Wichtig: Während der Übung den Schultergürtel aktiv nach unten ziehen. Die Arme beugen, bis der Oberarm etwa waagrecht zum Holm ist. Kurz halten, dann wieder hochdrücken.

- ⊕ **Gute Komplexübung, da der große Brustmuskel und der untere Teil des Trapezius erheblich mitarbeiten.**
- ⊖ **Zu weites Beugen der Arme (mehr als 90 Grad) entlastet den Muskel.**

Hier ausschneiden und abheften!

Fotos: Arne Weyhardt; Model: Kaspar/Body & Soul; Haare & Make-up: Stell/m4 motion; Produktion und Text: Ute Witt; Dank an Elizia, Hamburg; Gym 80 International Vertriebsgesellschaft mbH, Gelsenkirchen (Hantelbank); Sport-Thieme GmbH, Graslleben (Hantelbank); Wetrach Elektronik Medizintechnik, Jockgrim (EMG-Messgerät)



DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT

Folge 3 – Brust

Men's Health Website

www.MensHealth.de
www.BestFashion.de
www.BestLife-Magazin.de

Weitere Themen

- Das Covermodel-Workout
www.MensHealth.de/covermodelworkout
- Das Marathon-Training
www.MensHealth.de/marathontraining

Impressum- Redaktion

MensHealth.de - Internet für Männer
Leverkusenstraße 54
22761 Hamburg
Telefon: 040/ 853303-0
Fax: 040/ 853303-933
e-mail: usermail@menshealth.de

DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT



Ein kleiner Bierbauch ist halb so wild. Auch dünne Beine und kein Po in der Hose sind bei einem Kerl noch akzeptabel. Aber eine Hühnerbrust ist unmöglich. Ein flacher Brustkorb ist unverzeihlich. Zumal sich der große Brust-

muskel bei einiger Anstrengung hervorragend aufbauen lässt. Sie tun so nicht nur Ihrer Figur einen Gefallen. Der Brustmuskel ist mitbestimmend für die Bewegungen im Schultergelenk und an allen Aktivitäten beteiligt, die eine

Beschleunigung des Arms gegen den Rumpf bedingen. Bei sämtlichen Wurf-sportarten, beim Schwimmen und beim Tennis ist er von zentraler Bedeutung. Ihm gebührt besondere Aufmerksamkeit. Und nur das beste Training der Welt.

1. Platz	Ø*	Ø µ Volt*
	1,8	371

Bankdrücken

Sie liegen flach auf der Bank, die Füße aufgestellt oder gekreuzt angehoben. Stange weit greifen und aus der Ablage heben, Arme strecken, Bauchmuskeln anspannen und den Rücken gegen das Polster drücken. Dann die Stange zum Körper senken und wieder nach oben drücken. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper. Nie den Kopf heben und möglichst nicht zu stark die Handgelenke abknicken. Greifen Sie die Hantel enger, wird der Trizeps stärker an der Übung beteiligt.

- ⊕ Die stabile Lage und gute Fixierung des Oberkörpers machen es möglich, ein hohes Gewicht zu bewältigen.
- ⊕ Für alle drei Anteile des großen Brustmuskels hochgradig effektiv.



*Erklärung nächste Seite („Messwerte“)

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DIE BRUST



2.

Ø	Ø µVolt
2,6	350

 Kreuzziehen am Kabel

1. Sie machen einen leichten Ausfallschritt, stehen aufrecht und etwa 45 Grad vorgebeugt ein Stück vor den Seilzügen. Die Arme sind leicht gebeugt, die Schultern unten. Stabilisieren Sie Ihre Handgelenke.
2. Kontrolliert gleichmäßig die Hände vor dem Bauch zusammenführen. Anschließend genauso kontrolliert wieder zurückführen.

- ⊕ Sie trainieren die Schulterpartie gleich mit.
- ⊕ Je tiefer Sie die Arme nach unten führen, desto mehr Gewicht können Sie beim Kreuzziehen bewältigen.
- ⊖ Anfänger sollten nur wenig Gewicht wählen.



3.

Ø	Ø µVolt
3,3	303

 Butterfly in der Maschine

Den ganzen Rücken gegen das Polster drücken, Ellenbogen- und Oberarm-Rumpf-Winkel je 90 Grad. Die Rumpfmuskulatur anspannen und die Arme vor dem Körper zusammenführen. Anschließend die Arme kontrolliert nicht weiter als bis auf Höhe der Schulterachse zurückführen. Schultern unten lassen.

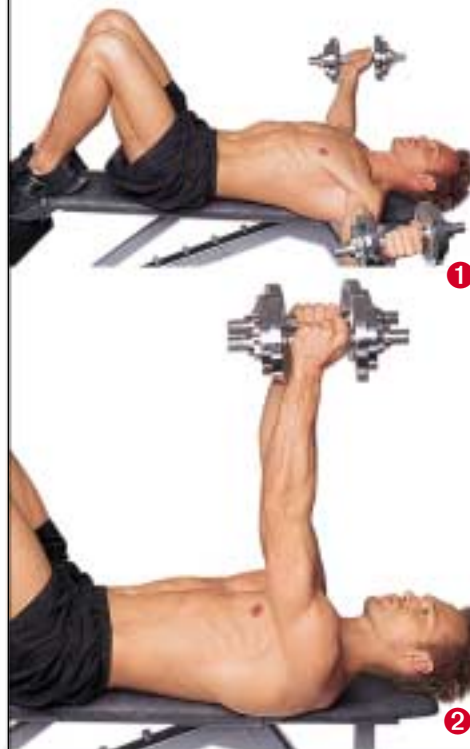
- ⊕ Effektiv durch Fixierung des Körpers, das ermöglicht ein hohes Gewicht.

Messwerte

Bei jeder Übung wurde die elektrische Aktivität des Muskels per Elektromyografie (EMG) gemessen (Angaben in Mikro-Volt, µVolt). Da sich die Werte von Person zu Person leicht unterscheiden können,

wurde die Reihenfolge nach den durchschnittlichen Rangwerten bestimmt, die wir Ihnen bei den Übungen nennen. Ein Beispiel:

durchschnittlicher Rangplatz	Ø	Ø µVolt
1. Platz	1,7	1040
durchschnittliche elektrische Aktivität		



4.

Ø	Ø µVolt
4,6	238

 Kurzhantel-Fly

1. Sie liegen auf der Flachbank, die Füße aufgestellt. Die Arme seitlich ausstrecken, die Ellenbogen sind gebeugt, die Hanteln auf Schulterhöhe halten, nicht tiefer. Die Handflächen zeigen zueinander.
2. Rumpf anspannen und die Gewichte in einem Bogen zusammenführen. Je weiter Sie die Arme strecken, desto intensiver die Übung.

- ⊕ Besonders intensiv, wenn mit weit ausgebreiteten Armen kleine Teilbewegungen in Dehnposition ausgeführt werden.
- ⊖ Nur bei nahezu waagrecht ausgebreiteten Armen wirkt das Gewicht optimal auf den Muskel.



Hier ausschneiden und abheften!

Fotos: Arne Weychardt; Model: Kaspar/Body & Soul; Haare & Make-up: Stell/m4 motion; Produktion und Text: Ute Witt; Dank an Elixia, Hamburg; Gym 80 International Vertriebsgesellschaft mbH, Geisenkirchen (Hantelbank); Sport-Thieme GmbH, Grasleben; Wetzsch Elektronik Medizintechnik, Jockgrim (EMG-Messgerät)

Übungen ohne Zusatzgewicht

1.

Ø	Ø µ Volt
1,1*	338*

Dips
 Abstützen, Füße kreuzen. Wichtig dabei: den Schultergürtel stets aktiv nach hinten unten ziehen. Aus dieser Position die Arme beugen, bis die Oberarme etwa waagrecht zum Holm sind (tiefer gebeugt wird das Schultergelenk überlastet). Kurz halten und wieder hochdrücken, die Handgelenke bleiben stabil. Je weiter Sie sich dabei vorbeugen, desto intensiver wird der Brustmuskel trainiert.

- ⊕ **Hervorragende Komplexübung, weil dabei auch der untere Teil des Trapezius stark beansprucht wird.**
- ⊖ **Die Intensität der Übung hängt weitgehend vom Körpergewicht ab.**

* separate Messung ohne Zusatzgewicht



GUT ZU WISSEN

- Zu Ihrer Freude werden Sie feststellen, dass sich durch das Training des großen Brustmuskels auch sein Antagonist (Gegenspieler), der breite Rückenmuskel, stark entwickelt.
- Das Flachbankdrücken mit weitem Griff aktiviert den oberen Anteil des großen Brustmuskels deutlich intensiver als die Variante mit engem Griff. Wechseln Sie dennoch ab.
- Um Verletzungen im Schultergelenk durch Überdehnung zu vermeiden, sollten Sie beim Bankdrücken das Gewicht nicht bis auf den Brustkorb senken, sondern einige Zentimeter Luft lassen. Die Effektivität der Übung wird dadurch nicht beeinträchtigt.

2.

Ø	Ø µ Volt
2,2*	230*

Liegestütze
 Fußspitzen aufstellen, Hände unter die Schultern, Ellenbogen nah an den Körper, Schultern

nach hinten ziehen. Hochdrücken und senken, ganzen Körper anspannen, kein Hohlkreuz und keinen Buckel machen. Harte Variante (2): mit erhöhten Füßen.

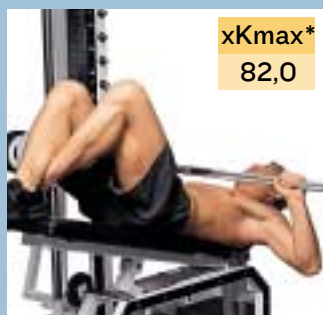
- ⊕ **Effektivste Übung fürs Heimtraining.**
- ⊕ **Die schulterbreite, gerade Stellung der Hand aktiviert alle drei Anteile des großen Brustmuskels. Die innenrotierte Handstellung ist etwas weniger intensiv.**

* separate Messung ohne Zusatzgewicht



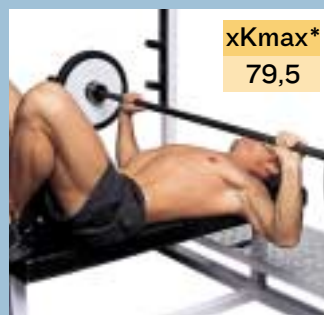
EXTRA: Die Varianten des Bankdrückens

Übungsbeschreibung siehe Seite 176



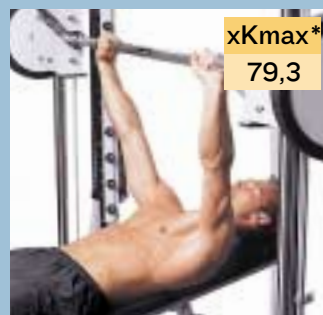
xKmax*
82,0

Negativ-Bank: -15 Grad



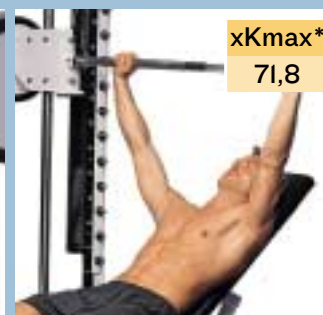
xKmax*
79,5

Flachbank



xKmax*
79,3

Positiv-Bank: +25 Grad



xKmax*
71,8

Positiv-Bank: +45 Grad

* durchschnittliche Maximallast in Kilogramm



DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT

Folge 4 - Schultern

Men's Health Website

www.MensHealth.de
www.BestFashion.de
www.BestLife-Magazin.de

Weitere Themen

- Das Covermodel-Workout
www.MensHealth.de/covermodelworkout
- Das Marathon-Training
www.MensHealth.de/marathontraining

Impressum- Redaktion

MensHealth.de - Internet für Männer
Leverkusenstraße 54
22761 Hamburg
Telefon: 040/ 853303-0
Fax: 040/ 853303-933
e-mail: usermail@menshealth.de

DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT



Starke Schultern erhöhen Ihre Chancen bei der anlehungsbedürftigen Weiblichkeit gewaltig. Abgesehen davon ist das Schultergelenk faszinierend. Wegen seiner großen Beweglichkeit und der geringen knöchernen Führung be-

nötigt es eine hohe muskuläre Stabilität. Von entscheidender Bedeutung ist dabei der Deltamuskel, der das Schultergelenk kappenartig umschließt. Er bildet einerseits die runde Kontur der Schulter; andererseits ermöglicht seine anatomische

Dreiteilung – vordere, mittlere und hintere Partie –, dass der Deltamuskel an allen Bewegungen des Schultergelenks mitwirkt. Da die einzelnen Parteien jeweils eigene Aufgaben erfüllen, müssen sie auch unterschiedlich trainiert werden.

Für den Deltamuskel

1. Platz	Ø*	Ø µ Volt*
	1,4	926

Frontdrücken mit Langhantel

Aufrecht sitzen, die Füße aufstellen, Bauch und Rücken anspannen. Die Hantel etwas weiter als schulterbreit greifen, die Ellenbogen zeigen dabei nach unten. Handgelenke stabilisieren. Dann das Gewicht senkrecht nach oben drücken, kurz halten und wieder senken, bis sich die Stange ungefähr auf Nasenhöhe befindet. Varianten: in der Schulter- oder in der Multipresse.

+ konkurrenzlos effektive Übung, da sie alle anatomischen Funktionen des vorderen Deltamuskels vereint mit der Möglichkeit, ein relativ hohes Gewicht zu bewältigen

- Gewicht nur so weit senken, bis die Hände auf Höhe der Schultern sind (schützt vor Verletzungen und macht die Übung nicht weniger effektiv)

* Erklärung nächste Seite („Messwerte“)



Hier ausschneiden und abheften!



Foto: Arne Weichardt; Model: Kasper/Body & Soul; Haare & Make-up: Spill/m4 motion; Produktion und Text: Ute Witt; Dank an Elixia, Hamburg; Gym 80 International Vertriebsgesellschaft mbH, Gelsenkirchen (Hantelbank), Sport-Thieme GmbH, Graslöben (Hanteln); Wettach Elektronik Medizintechnik, Jockgrim (EMG-Messgerät)

Messwerte

Bei jeder Übung wurde die elektrische Aktivität des Muskels per Elektromyografie (EMG) gemessen (Angaben in Mikro-Volt, μ Volt). Da sich die Werte von Person zu Person leicht unterscheiden können, wurde die Reihenfolge nach den durchschnittlichen Rangwerten bestimmt, die wir Ihnen bei den Übungen nennen. Ein Beispiel:

durchschnittlicher Rangplatz	\emptyset	\emptyset μ Volt
1. Platz	1,7	1040
durchschnittliche elektrische Aktivität		

2. \emptyset 2,3 \emptyset μ Volt 749 Nacken-drücken

Aufrechte, stabile Sitzposition, die Hantel etwas weiter als schulterbreit im Obergriff fassen. Gewicht (fast) bis zur vollen Ellenbogenstreckung nach oben drücken und kontrolliert in den Nacken senken, bis die Oberarme etwas tiefer als die Schultern, also etwa auf Hinterkopfhöhe sind. Variante: mit Kurzhanteln oder in der Multipresse.

+ gute Komplexübung, aktiviert neben dem vorderen auch den mittleren Teil des Deltamuskels sowie den Trizeps; allerdings lässt sich weniger Gewicht bewegen



3. \emptyset 1,5* \emptyset μ Volt 754* Seitheben mit Kurzhanteln

Aufrecht stehen, in den Knien leicht gebeugt. Hanteln mit leicht gebeugten Armen vor dem Körper halten, Handflächen zueinander. Ohne Schwung zu holen seitlich in einem Bogen die Hanteln bis auf Kopfhöhe heben, aber die Schultern unten lassen. Die Handflächen dabei nach außen drehen. Am höchsten Punkt kurz halten, wieder senken. Den Bauch und den Rücken fest anspannen. Variante: am Kabelzug, seitlich zum Holm stehend, Kabel kommt von unten.

+ top für den mittleren Delta-Anteil, nur mittelintensiv für den vorderen

* aus der Messreihe für den mittleren Anteil des Deltamuskels

4. \emptyset 1,8* \emptyset μ Volt 700* Reverse-Flys im Gerät

Ganz aufrecht sitzen, Ihre Brust ruht auf dem Polster, Oberarme innenrotiert etwa im rechten Winkel zum Körper. Oberarme so weit es geht nach hinten ziehen und in einer fließenden Bewegung zurückführen.

+ trainiert den hinteren Teil des Deltamuskels, aber auch den mittleren Teil des Trizeps sowie den Rautenmuskel und den geraden Rückenstrecker
- optimal nur bei einem Oberarm-Rumpf-Winkel von ungefähr 90 Grad



Für die Außenrotatoren

1.

Ø	Ø µ Volt
1,7	616

Türsteher
Seitlich an einer Wand oder am Kabelzugpfosten stehen, den Oberarm waagrecht vor dem Körper, das Ellenbogengelenk im rechten Winkel. Rumpf anspannen und mit maximalem Druck die Außenseite des Arms einige Sekunden lang gegen die Wand pressen.

- ⊕ Übung aktiviert die Außenrotatoren mit Abstand am intensivsten, wenn sie mit maximaler isometrischer Muskelkontraktion ausgeführt wird
- ⊖ Gefahr der Pressatmung



3.

Ø	Ø µ Volt
3,5	390

Winke, winke

Aufrecht sitzen, den Rumpf leicht vorgebeugt, Rücken ganz gerade. Die Oberarme waagrecht anheben, Unterarme senkrecht. Den Bauch fest anspannen, dann eine isolierte Außenrotationsbewegung machen (die Hanteln nach oben ohne die Oberarmhaltung zu verändern). Am höchsten Punkt zeigen die Unterarme schräg nach oben, etwa auf Ohrenhöhe. In ruhiger Bewegung auf und ab.

- ⊕ isoliertes Training der Außenrotatoren, beide Schultern gleichzeitig



⊕ sehr intensive dynamische Übung, weil gleichzeitig die Innenrotatoren des jeweils unteren Arms trainiert werden

2.

Ø	Ø µ Volt
2,3	420

Außenrotation mit Kurzhanteln

Seitenlage, das untere Bein ist zur Stabilisierung angewinkelt. Die Arme sind um 90 Grad gebeugt, in den Händen halten Sie Kurzhanteln. Der Ellenbogen des unteren Arms liegt frei und eng am Körper, der des oberen Arms wird an der Körperseite fixiert. Rumpfmuskeln stabil halten. Beide Hanteln gleichzeitig maximal nach oben führen ohne die Oberarmhaltung zu verändern. Anschließend kontrolliert zurück.



4.

Trainingsposition lässt leider keine elektromyografische Messung zu

Außenrotation im Liegen

Rückenlage, Füße Richtung Kabelzug, ein Bein zur Stabilisierung am Holm. Den Zug greifen, die Handfläche nach unten. Den Rücken fest auf den Boden drücken. Oberarm-Rumpf-Winkel von 90 Grad. Dann den Zug mit festem Handgelenk zum Kopf ziehen, wobei das Kabel auf einer Linie bleibt und der Oberarm an Ort und Stelle verharrt. Anschließend den Arm kontrolliert bremsend zurückführen.

- ⊕ hochintensive Variante



Hier ausschneiden und abheften!

Fotos: Arne Weyhardt



DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT

Folge 5 - Rückenkomplex

Men's Health Website

www.MensHealth.de
www.BestFashion.de
www.BestLife-Magazin.de

Weitere Themen

- Das Covermodel-Workout
www.MensHealth.de/covermodelworkout
- Das Marathon-Training
www.MensHealth.de/marathontraining

Impressum- Redaktion

MensHealth.de - Internet für Männer
Leverkusenstraße 54
22761 Hamburg
Telefon: 040/ 853303-0
Fax: 040/ 853303-933
e-mail: usermail@menshealth.de

DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT



Mit einem breiten Kreuz beeindrucken Sie die Mädels, die doch alle irgendwie ein Schutzbedürfnis haben. Schreibtischtäter mit Hängeschultern können das nicht befrriedigen. Starke Rückenmuskulatur ist

aber auch ein Panzer gegen Schmerzen. Außerdem ist diese Muskelgruppe entscheidend für Stabilisierung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, im Alltag und beim Sport, außerdem für eine aufrechte Haltung. Da sie aus vielen kleinen und

größeren Muskeln besteht, zeigen wir Ihnen die effektivsten Workouts in drei Folgen. Zunächst Komplexübungen, die Wirbelsäule und Becken stabilisieren, aber auch den großen Gesäßmuskel und die Oberschenkelvorderseite fordern.

Kreuzheben

1. Platz

Ø*	Ø µ Volt*
1,0	288

mit Langhantel
Sie stehen hüft-

breit. Beugen Sie sich nun mit geradem Rücken vor und greifen Sie die Hantel von oben schulterbreit. Richten Sie sich auf, ehe Sie erneut kontrolliert in die Knie gehen (Gewicht nicht absetzen). Der Rumpf bleibt vorgebeugt. Knie nicht über die Fußspitzen schieben, immer leicht im Hohlkreuz bleiben (schützt die Bandscheiben). Spannung kurz halten und Beine erneut strecken. Schultern bleiben hinten unten. Je tiefer Sie hinabgehen, desto stärker wird der Gesäßmuskel aktiviert.

⊕ Bei korrekter Technik und einem dem Leistungsvermögen angepassten Gewicht entfaltet das Kreuzheben eine exzellente Komplexwirkung für den unteren Teil des Rückenstreckers und den großen Gesäßmuskel, für den Quadrizeps und auch für die Muskulatur des Schultergürtels.

⊖ Achtung! Das Kreuzheben ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Bei fehlerhafter Hebetechnik besteht ein erhebliches Verletzungsrisiko.

EXTRA-TIPPS

- Beschwerden dürfen weder beim Üben noch am nächsten Tag auftreten. Falls doch, überprüfen Sie die Übungsausführung oder verringern Sie das Gewicht.
- Kreuzheben, Kniebeugen und Beinpressen werden meistens zum Training der Bein Streck- und Gesäßmuskulatur eingesetzt. Sie haben sich aber auch als hoch effektiv für den unteren Rücken erwiesen.
- Die Bewegung in die Überstreckung des Hüftgelenks (das so genannte Hohlkreuz) zu ziehen, gilt häufig als ein Tabu. Bei gesunden Personen ist ein erhöhtes Verletzungsrisiko allerdings empirisch nicht belegt.



Hier ausschneiden und abheften!

Fotos: Arne Weychardt; Model: Kaspar/Body & Soul; Haare & Make-up: Steffi/m4 motion; Produktion und Text: Ute Wirt; Dank an Elixia, Hamburg; Gym 80 International Vertriebsgesellschaft mbH; Gelsenkirchen (Hantelbank); Sport-Thieme GmbH, Graslleben (Hanteln); Werrach Elektronik Medizintechnik, Jockgrim (EMG-Messgerät)

*Erklärung nächste Seite („Messwerte“)

Messwerte

Bei jeder der Übungen wurde die elektrische Aktivität des Muskels per Elektromyografie (EMG) gemessen (Angaben in Mikro-Volt, μ Volt). Da sich die Werte von Person zu Person leicht unterscheiden können, wurde die Reihenfolge nach den durchschnittlichen Rangwerten bestimmt, die wir Ihnen bei den Übungen nennen. Ein Beispiel:

durchschnittlicher Rangplatz	\emptyset	\emptyset μ Volt
1. Platz	1,7	1040
durchschnittliche elektrische Aktivität		

Kniebeugen

2. \emptyset 2,2 \emptyset μ Volt 251 mit Langhantel

Sie stehen etwa hüftbreit, die Hantel liegt über den Schulterblättern (niemals auf den Halswirbeln!). Dann die Knie im 90-Grad-Winkel beugen, dazu den Oberkörper leicht vorbeugen, die Knie nicht über die Fußspitzen hinauschieben, immer leicht im Hohlkreuz bleiben. Dann wieder aufrichten. Sobald Sie die Technik beherrschen, können Sie das Gewicht wesentlich erhöhen.

- ⊕ Für erfahrene Sportler sind Kniebeugen die beste Kraftübung für den Unterkörper. Außerdem zeichnen sie sich durch die große Komplexwirkung für die Stabilisationskräfte des unteren Rückens aus.
- ⊖ Kniebeugen sind nur dann wirklich effektiv, wenn Sie hohes Gewicht auflegen.



Good Mornings

3. \emptyset 2,9* \emptyset μ Volt 118* mit Langhantel

Aufrecht stehen, die Beine leicht gebeugt, Hantel im Obergriff ein wenig mehr als schulterbreit fassen. Mit gestrecktem Rücken in eine leichte Kniebeuge gehen, bis sich die Stange ungefähr auf Kniehöhe befindet. Ohne Schwung wieder aufrichten. Immer leicht im Hohlkreuz bleiben, und die Schultern lassen Sie ganz bewusst hinten unten.

- ⊕ Die Übung ist der obere, leichtere Teil des Kreuzhebens.
- ⊕ Die Belastung kann durch unterschiedliche Beugtiefe und Gewichte gut dosiert werden.
- ⊕ Trainiert effektiv den unteren Teil des Rückenstreckers.



* Bei Erhöhung des Gewichtes steigt der Wert

Beinpressen

4. \emptyset 2,9 \emptyset μ Volt 192

Sie liegen in der Presse, die Beine flach aufgestellt, die Füße etwa hüftbreit auseinander, die Knie gebeugt. Den Bauch fest anspannen und den Lendenwirbelbereich gegen das Polster pressen. Während des kontrollierten Streckens der Beine müssen Oberschenkel und Knie stets parallel bleiben. Fließende Bewegung.

- ⊕ Das beste Beinmuskelttraining, weil in sicherer Position ein relativ hohes Gewicht bewältigt werden kann. Die Rumpfmuskulatur muss dabei erhebliche Stabilisierungsarbeit leisten – dadurch wird der Rückenstrecker gut mittrainiert.



Hier ausschneiden und abheften!

Extra: Klimmzüge

Der breite Rückenmuskel verleiht dem Körper die V-Form. Der Latissimus gehört zu den größten Muskeln des Körpers und ist bei fast allen Sportarten beteiligt. Eine der effektivsten Methoden ist das Klimmziehen. Kraft und Körpergewicht des Trainierenden bestimmen dabei die Intensität. Das Ziel sind 12 Klimmzüge. Wenn Ihnen bis zu 30 gelingen, bringt Ihnen diese Übung nur dann noch etwas, wenn Sie zusätzliches Gewicht auflegen.

TRAININGS-TIPPS:

- Beim Senken des Körpers Ellbogen-gelenke stets leicht gebeugt lassen, denn bei durchgestreckten Armen ist kaum noch Muskelaktivität vorhanden.
- Nicht die Schultern zu den Ohren ziehen, den Hals strecken.
- Gehen Sie unter keinen Umständen zu stark ins Hohlkreuz.
- Das Kreuzen der Fußknöchel verhindert, dass Sie selbstbetrügerisch Schwung aus den Beinen holen.



Klimmzüge zum Nacken

1.	Ø	Ø µ Volt	weiter Obergriff (Ristgriff)
	1,6	1461	



Klimmzüge zur Brust

2.	Ø	Ø µ Volt	Untergriff (Kammgriff)
	2,5	1291	



3.	Ø	Ø µ Volt	weiter Obergriff (Ristgriff)
	2,5	1268	



4.	Ø	Ø µ Volt	enger Obergriff (Ristgriff)
	3,4	1185	



Hier ausschneiden und abheften!

Fotos: Arne Weyhardt



DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT

Folge 6 – obere Rücken

Men's Health Website

www.MensHealth.de
www.BestFashion.de
www.BestLife-Magazin.de

Weitere Themen

- Das Covermodel-Workout
www.MensHealth.de/covermodelworkout
- Das Marathon-Training
www.MensHealth.de/marathontraining

Impressum- Redaktion

MensHealth.de - Internet für Männer
Leverkusenstraße 54
22761 Hamburg
Telefon: 040/ 853303-0
Fax: 040/ 853303-933
e-mail: usermail@menshealth.de

DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT



Die zweite Rücken-Folge widmen wir dem Kapuzenmuskel (Trapezius) und den Rautenmuskeln, die zur Schultergürtelmuskulatur gehören. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass wir den

Kopf zur Seite neigen, die Schultern bewegen, den Arm über 90 Grad anheben können und (in der Regel) keinen Buckel kriegen. Das Beste daran: Wer diesen Muskelbereich richtig trainiert,

legt die Grundlagen für einen tollen, v-förmigen Oberkörper (breite Schultern, schmale Taille). Mit diesen supereffektiven Übungen können Sie das Resultat schon in vier Wochen bewundern lassen.

Kapuzenmuskel, oberer Anteil

1. Platz

Ø*
1,4

Ø µ Volt*
585

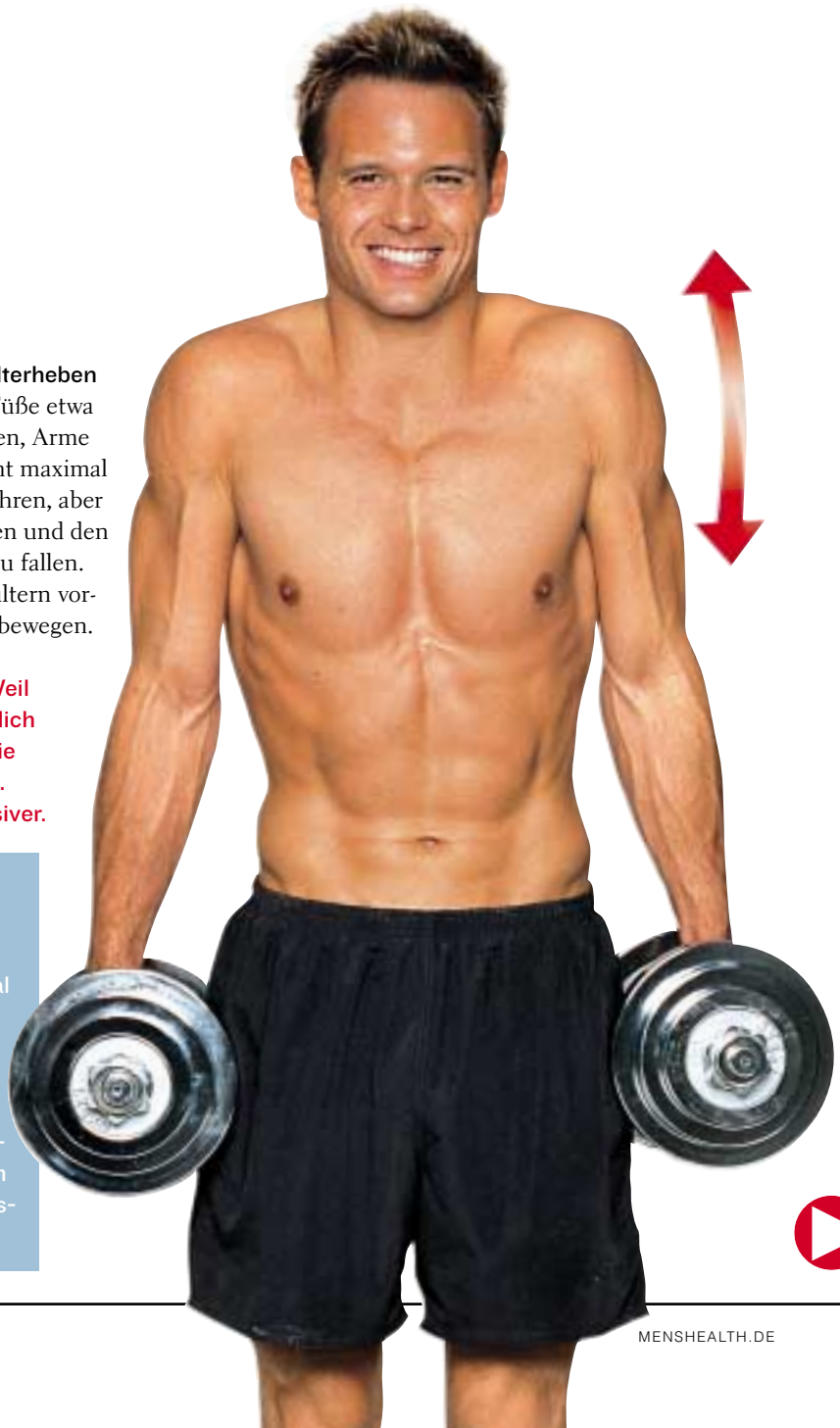
Schulterheben
Die Füße etwa

hüftbreit auseinander, Knie ganz leicht beugen, Arme hängen lassen. Körperspannung! Das Gewicht maximal nach oben ziehen, die Schultern Richtung Ohren, aber nicht nach vorne kippen. Die Arme lang lassen und den Bauch anspannen, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Sehr ruhige Bewegung. Steigerung: die Schultern vor- und zurückrollen ohne dabei die Hanteln zu bewegen.

- ⊕ **Eine sehr effektive Kräftigungsübung. Weil dabei die Arme nicht gebeugt, sondern lediglich die Schultern angehoben werden, können Sie dabei sehr schwere Kurzhanteln verwenden.**
- ⊕ **Übung wird durch Schulterkreisen intensiver.**

EXTRA-TIPPS

- Bei allen Reverse-Flys-Varianten kann die Intensität durch kleine Bewegungen (Endkontraktionen) im Bereich der maximal nach hinten gezogenen Schultern zusätzlich erhöht werden.
- Bei den Übungen für den mittleren Anteil des Trapezius werden immer auch die Rautenmuskulatur, der hintere Anteil des Deltamuskels und der gerade Rückenstrecker im Brustwirbelsäulenbereich als Stabilisationsmuskel aktiviert – lohnender Doppelleffekt.



Hier ausschneiden und abheften!

*Erklärung nächste Seite („Messwerte“)

Messwerte

Bei jeder der Übungen wurde die elektrische Aktivität des Muskels per Elektromyografie (EMG) gemessen (Angaben in Mikro-Volt, μ Volt). Da sich die Werte von Person zu Person leicht unterscheiden können, wurde die Reihenfolge nach den durchschnittlichen Rangwerten bestimmt, die wir bei den einzelnen Übungen nennen. Beispiel:

durchschnittlicher Rangplatz	\emptyset	\emptyset μ Volt
1. Platz	1,7	1040
durchschnittliche elektrische Aktivität		

2. \emptyset 1,6 \emptyset μ Volt 568 Frontziehen mit Langhanteln

1. Am besten in Schrittstellung die Beine etwa hüftbreit auseinander, die Langhantel im Obergriff eng greifen, den Körper anspannen.
2. Gewicht zum Kinn und zu den Schultern heben, kurz halten und dann wieder senken. Dabei beachten: keinen Schwung holen, nicht ins Hohlkreuz fallen und die Handgelenke nicht zu weit abknicken. Geräte-Alternative: die gleiche Übung am unteren Kabelzug.

⊕ **Beinahe so effektiv wie die Übung auf Platz 1, da die Schultern gegen einen Widerstand aktiv gehoben werden.**



3. Keine Werte, weil hier Signale mehrerer Muskelschichten erfasst werden (Cross-Talk-Effekt) Kreuzheben Hüftbreit stehen.

Hantel von oben schulterbreit greifen. Aufrichten, ehe Sie erneut kontrolliert in die Knie gehen. Den Oberkörper vorbeugen. Knie nicht über die Fußspitzen hinauschieben. Leicht im Hohlkreuz bleiben, so schützen Sie die Bandscheiben. Spannung kurz halten und Beine wieder strecken.

Die Schultern bleiben hinten unten.

⊕ **Bei korrekter Technik ist dies eine hervorragende Komplexübung, weil auch die Muskeln der Oberschenkelvorderseite, der große Gesäßmuskel und der untere Anteil des Rückenstreckers stark beansprucht werden.**



Kapuzenmuskel, mittlerer Anteil

1. \emptyset 1,2 \emptyset μ Volt 757 Reverse-Flys im Gerät

Sie sitzen ganz aufrecht, der Bauch ist angespannt. Ellenbogen heben, bis ein rechter Winkel entsteht. Innenrotiert zugreifen, Handflächen nach hinten. Abhängig von der Art des Gerätes bleiben die Arme leicht gebeugt oder werden lang gestreckt. Führen Sie Oberarme und Schultern maximal weit nach hinten und wieder zurück.

⊕ **Bei Außenrotation der Arme wird der untere Anteil des Trapezius am besten trainiert.**

⊖ **Diese Übung ist nur dann wirklich effektiv, wenn die Oberarme im 90-Grad-Winkel (zwischen dem Oberarm und dem Rumpf) abgespreizt werden und sich dieser Winkel auch bei zunehmender Ermüdung nicht verringert.**





2.

Ø	Ø µ Volt
1,8	596

Reverse-Flys im Liegen
Bauchlage auf der Flachbank, den Kopf frei in Verlängerung des Rumpfes halten, den Nacken lang machen und die Beine anziehen. Die Oberarme bilden einen 90-Grad-Winkel zum Rumpf. Dann die Kurzhanteln im Obergriff – also mit den Handrücken nach vorne innen – maximal weit nach oben führen. Die Schulterblätter dabei so eng wie möglich zusammenziehen. Diese Übung können Sie auf höheren Bänken auch mit einer Langhantel ausführen.

⊖ Weil die Oberarme nicht aufliegen, ist es schwierig, den 90-Grad-Winkel beizubehalten. Aus diesem Grund ist die Muskelaktivierung etwas geringer als bei Übung 1.

3.

Ø	Ø µ Volt
1,6*	576*

Langhantel-Rudern
Schulterbreiter Stand mit gebeugten Knien, Rumpf vorgeneigt, Rücken gerade. Die Langhantel mit breitem Griff fassen, die Rumpfmuskulatur anspannen. Ziehen Sie die Hantel kontrolliert zum Nabel und senken Sie sie wieder ohne die Haltung zu verändern. Wichtig: Oberarme im rechten Winkel vom Körper wegspreizen.

⊖ Nichts für Anfänger. Erhöhen Sie das Gewicht erst, wenn Sie die Technik richtig beherrschen.



*gesonderte Messreihe, darum schlechter als Übung 2

Kapuzenmuskel, unterer Anteil

1.

Ø	Ø µ Volt
1,8	596

Reverse-Flys im Gerät
Oberarme außenrotiert und um 120 Grad abgespreizt. Sie sitzen mit gestrecktem Rücken in der Maschine, die Arme erheben. Der Winkel zwischen Oberarm und Rumpf beträgt etwa 120 Grad. Je nach Gerät mit den Ellenbogen oder Unterarmen außenrotiert gegen die Polster drücken. Arme und Schulterblätter maximal nach hinten. Zurück bis auf Schulterlinie. Keinen Schwung holen.



⊕ Das ist die beste Übung für den unteren Kapuzenmuskel-Anteil. Doch auch der mittlere Trapezius-Anteil, die Rautenmuskeln und der gerade Rückenstrecker werden aktiviert.
⊕ Mehrfache Endkontraktionen erhöhen die Muskelaktivität.

2. Trainingsposition lässt leider keine elektromyografische Messung zu

Superman-Variante

1. Bauchlage auf der Flachbank. Beine anziehen, Füße ablegen und Nacken strecken. Hanteln auf Schulterhöhe.
2. Die nach außen rotierten Arme (die Handflächen zeigen zueinander oder nach unten) ausstrecken und in einer fließenden Bewegung wieder beugen. Die Übung kann auch in Bauchlage am Boden (ohne Hanteln) trainiert werden.

⊕ Maschinenlose Alternative zu Übung 1. Besonders der gerade Rückenstrecker ist an dieser Übung intensiv beteiligt.





DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT

Folge 7 - Rückenbreite

Men's Health Website	Weitere Themen	Impressum- Redaktion
<p>www.MensHealth.de www.BestFashion.de www.BestLife-Magazin.de</p>	<p>- Das Covermodel-Workout www.MensHealth.de/covermodelworkout</p> <p>- Das Marathon-Training www.MensHealth.de/marathontraining</p>	<p>MensHealth.de - Internet für Männer Leverkusenstraße 54 22761 Hamburg Telefon: 040/ 853303-0 Fax: 040/ 853303-933 e-mail: usermail@menshealth.de</p>

DIE BESTEN ÜBUNGEN DER WELT



Wer einen Schwimmerrücken will (die athletische V-Form), muss den breiten Rückenmuskel aufbauen. Der prägt das Rückenrelief nämlich am stärksten. Darüber hinaus sorgt

er dafür, dass Sie Ihren Arm senken können und nicht wie ein Flugzeug durch das Leben gehen müssen. Ein wunderbarer Nebeneffekt: Sein Antagonist, der Brustmuskel, entwickelt sich gleich mit.

Zusammen bilden sie ein ideales Stützkorsett, den besten Schutzpanzer gegen Wirbelsäulenprobleme. Diese Muskelpartie verdient nur eine Trainingsmethode: die besten und effektivsten Übungen.

1. Platz

Ø*	Ø µVolt*
2,9	770

Latzziehen zur Brust, um 135 Grad zurückgelehnt

Griffstange im engen Untergriff umfassen. Oberschenkel am Beinpolster fixieren, mit gestrecktem Rücken zurücklegen. Stange maximal zur Brust ziehen, wobei sich diese (vor lauter Stolz) wölbt. Arme eng am Körper lassen. Kurz halten und Gewicht wieder ablassen, die Arme bis zum nächsten Zug jedoch nicht ganz durchstrecken.

⊕ **Wenn Sie den Rumpf dabei schräg nach hinten neigen (135 Grad sind optimal), kann am meisten Gewicht bewältigt werden, der breite Rückenmuskel wird am stärksten aktiviert.**

⊕ **Dank des Untergriffs wird bei der Übung der Bizeps effektiv mittrainiert.**

EXTRA-TIPPS

- Die Zugübungen von oben sind auf Grund der Bizeps-Beteiligung effektiver als Ruderübungen.
- Bei geschwächtem Bizeps wird der Rücken nicht maximal gefordert. Also erst Komplexübungen, dann den Bizeps solo trainieren.
- Bei Zugübungen dürfen Sie die Arme nicht ganz durchstrecken.
- Endkontraktionen erhöhen die Effektivität der Übung erheblich.

*Erklärung nächste Seite („Messwerte“)



Hier ausschneiden und abheften.



2.

Ø	Ø µVolt
3,7	757

 Einarmiges Kurzhantel-Rudern

1. Mit einem Unterschenkel und einer Hand (oder Unterarm) derselben Seite auf der Bank abstützen, Rücken waagrecht. Hantel greifen.
2. Ellenbogen eng am Körper maximal nach oben ziehen und wieder senken. Am Umkehrpunkt soll der Ellenbogen noch gebeugt sein.

- ⊕ Da der Oberkörper gut fixiert ist, lässt sich bei dieser Übung sehr viel Gewicht bewegen.
- ⊕ Bizeps, Deltamuskel und Trapezius werden beim Kurzhantel-Rudern gleichzeitig gefordert.
- ⊕ Der Kammgriff (Handfläche nach vorn) ist effektiver als der Ober- (Handrücken nach vorn) oder der Hammergriff (Handrücken zur Seite).



3.

Ø	Ø µVolt
1,6	1461*

 Klimmzug zum Nacken

Sehr weiter Obergriff, die Beine hängen lassen oder Knie beugen. Ohne Schwung den Körper zur Stange ziehen. Beim Senken die Arme nicht ganz durchstrecken, sonst lässt die Latissimus-Aktivität nach.

- ⊕ Weiter Griff ist effektiver als enger.
- ⊖ Intensität der Übung ist abhängig von Körpergewicht und Leistungsfähigkeit.

* aus der Messreihe ohne Zusatzgewicht

Messwerte

Bei jeder Übung wurde die elektrische Aktivität des Muskels per Elektromyografie (EMG) gemessen (Angaben in Mikro-Volt, µVolt). Da sich die Werte von Person zu Person leicht unterscheiden können, wurde die Reihenfolge nach

den durchschnittlichen Rangwerten bestimmt, die wir Ihnen bei den einzelnen Übungen nennen. Beispiel:

durchschnittlicher Rangplatz	Ø	Ø µVolt
1. Platz	1,7	1040
durchschnittliche elektrische Aktivität		



4.

Ø	Ø µVolt
3,1	765

 Latziehen (Obergriff)

Sie sitzen aufrecht, so dass das Kabel genau senkrecht verläuft. Die Zugstange im weiten Obergriff (mit den Handflächen nach vorne) fassen, zum Nacken ziehen und danach nicht bis zur vollständigen Armstreckung zurückführen.

- ⊕ Der traditionelle Latzug zum Nacken ist hinsichtlich der Latissimus-Arbeit nicht zu toppen. Allerdings werden der Deltamuskel und der Trapezius hier weniger gefordert als beim Zug zur Brust.
- ⊕ Mehrfache Endkontraktionen (Stange in kurzer Bewegung zum Nacken ziehen) führen zu etwa 75 Prozent mehr Lat-Aktivierung.

Hier ausschneiden und abheften!

5.

Ø	Ø µVolt
5,7*	601*

 Rudern in der Maschine oder am Kabelzug

Aufrechter Sitz an der Bruststütze. Die Rumpfmuskulatur spannen, die Griffe (mit Ellenbogen nah am Körper) so weit wie möglich Richtung Rumpf ziehen. Die Schultern stets unten lassen, die Schulterblätter bewusst hinten zusammenführen, das erhöht die Belastung des oberen Rückens. Das Gewicht nicht ruckartig loslassen.

⊕ Auf Grund der besseren Fixierung des Rumpfes aktiviert die Variante mit Bruststütze den breiten Rückenmuskel stärker als die Ausführung der Übung ohne Rumpffixierung.



*Werte am Kabelzug ermittelt

EXTRA: der untere Teil des Rückenstreckers



1.

Ø	Ø µVolt
1,0	394

 Leg-Curls mit Beinrückheben

Die Fußpolster liegen direkt oberhalb der Ferse. Bewegung mit leicht gebeugten Knien beginnen. Die Oberschenkel von der Unterlage heben und gleichzeitig die Knie beugen.

⊕ Durch den langen Hebel mit Zusatzlast ist es die effektivste Übung für die Muskeln des unteren Rückens, des Gesäßes, der Oberschenkelrückseite (nicht für Anfänger!).

2.

Ø	Ø µVolt
2,4	153

Hyper-Extension

1. Der Beckenknochen liegt gerade noch auf dem Polster. Füße fixieren, Ellenbogen bewusst nach hinten ziehen.
2. Wirbel für Wirbel bis über die Waagerechte aufrichten.

⊕ Auf der Erektoren-Bank ist es noch effektiver, da Oberschenkel und Gesäß dort nicht mithelfen.



3.

Ø	Ø µVolt
2,3	159*

Beinrückheben am Boden

Bauchlage, Stirn auf den Händen, Beine gestreckt. Ohne Schwung ein Bein maximal heben, aber Hüftknochen am Boden lassen. Am höchsten Punkt kurz halten, ablegen, danach das andere Bein.

⊕ Dies ist die effektivste Variante ohne Gerät.

*aus der Messreihe ohne Gerät



Hier ausschneiden und abheften!

Fotos: Arne Weychart

Ihr **Men'sHealth** -Abo zum Superpreis

Men's Health muss Mann haben!

Holen Sie sich die nächsten drei Ausgaben von Men's Health mit über 25% Ersparnis portofrei nach Hause!



Bestellung gleich ausfüllen und faxen an 0711/182-2250.

Weitere Bestellmöglichkeiten unter www.MensHealth.de/abo, per Post oder an Men's Health Aboservice, Postfach, 70138 Stuttgart oder telefonisch unter 0711/182-2590

JA, ich möchte die nächsten drei Ausgaben von Men's Health für nur 7,40 Euro (A: 8,40 Euro; CH: 14,70 sfr; übriges Ausland auf Anfrage) mit über 25 % Ersparnis frei Haus beziehen.

Wenn ich nach diesem Test das Magazin nicht weiterbeziehen möchte, sage ich nach Erhalt der 2. Ausgabe ab. Ansonsten erhalte ich Men's Health weiter bis zur jederzeit möglichen Kündigung zum Vorzugspreis von nur 36,80 Euro (A: 41,30 EURO; CH: 72,50 sfr; übriges Ausland auf Anfrage) für ein ganzes Jahr.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Geburtsdatum Telefon

Ich bezahle

bequem per Bankeinzug

per Rechnung

BLZ

Konto-Nr.

Geldinstitut

Datum, Unterschrift

25.531 MA

Men'sHealth -Bücher

Lesestoff den Mann nicht verpassen darf!



Gesundheit und gutes Aussehen stehen ganz oben auf der Wunschliste jedes Mannes. Wie Sie beides erreichen, steht im Men's Health Muskel-Manual. **Euro 9,90**



Man(n) kommt in Mode. Der meistgelesene Fashion- und Stil-Autor Bernhard Roetzel zeigt in diesem top-aktuellen Mode-Ratgeber, was Männer anzieht. **Euro 9,90**

Von lüsternen Flüstern bis zu aufregenden Sex-Spielen – dieser Erotik-Guide verrät Kniffe und Taktiken, die jede Frau heiß machen. **Euro 8,90**



Kein Diätbuch, sondern der praktische Guide für die richtige Männerernährung, für Männer mit und ohne Gewichtsprobleme. **Euro 9,90**



Weitere Men's Health-Bücher unter www.MensHealth.de/shop oder im Buchhandel

Bestellung gleich ausfüllen und faxen an 07 11/1 82-17 56

Weitere Bestellmöglichkeiten unter www.MensHealth.de/shop, per Post oder an Men's Health Bestellservice, Postfach, 70162 Stuttgart oder telefonisch unter 07 11/1 82-26 16

Ich bestelle

zum Stückpreis von

<input type="checkbox"/> Das Muskel-Manual	3555000013	Euro 9,90
<input type="checkbox"/> Der Style-Guide	3555000012	Euro 9,90
<input type="checkbox"/> So macht Mann...	3555000004	Euro 9,90
<input type="checkbox"/> Weg mit der Wampe	3555000014	Euro 9,90

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

Geburtsdatum

Telefon

_____|_____|_____|_____|_____

_____|_____|_____|_____|_____|_____

Ich bezahle bequem per Bankeinzug

BLZ

Konto-Nr.

Geldinstitut

_____|_____|_____|_____|_____|_____

Datum, Unterschrift

MHSPDF