

MensHealth.de

INTERNET MÄNNER

€ 4,90

www.menshealth.de

www.BestFashion.de

www.BestLife-Magazin.de

TOP-WORKOUT

**Aussehen wie
unsere Titel-
Models**

**COVERMODEL
WORKOUT**

In 15 Wochen zum Traumkörper

WEITERE DOWNLOADS BEI MENSHEALTH.DE:

- Das Total Body Workout
- Strandworkout

www.MensHealth.de/workouts

IMPRESSUM: Menshealth.de – Internet für Männer; Leverkusenstraße 54; 22761 Hamburg,
Tel: 040/8533030; Fax: 040/853303933; E-Mail: usermail@menshealth.de

Das Cover-Model Workout

Mit diesen Kraft- und Ausdauer-Workouts wird ihr Körper fit für unseren Titel.

Woche 1-4 Gerade in den ersten Wochen wichtig: Trainieren Sie viel langsamer als üblich. Machen Sie etwa Kniebeugen, halten Sie eine Sekunde die tiefs-te Position. Das hält Ihre Muskeln unter Hochspannung, lässt sie schneller wachsen. Das Trainingsprinzip der Workouts:

► Nehmen Sie anfangs ein Gewicht, das Sie bei der 12. Wiederholung gerade noch sauber bewegen können. Schaffen Sie nach einiger Zeit 15 Bewegungen, erhöhen Sie beim nächsten Training das Gewicht.
► Wechseln Sie zügig von einer Übung zu der nächsten, pausieren Sie nur maximal 30 Sekunden zwischen zwei Sätzen.

derholungen wie angegeben). Beim zweiten Satz verwenden Sie 25 Prozent weniger Gewicht. Beispiel: Sie machen einen Satz Kniebeugen à 20 Wiederholungen mit einer 20-Kilo-Hantelstange auf dem Schultergürtel, danach dann 10 mit 15 Kilo.
► Zwischen den Übungen machen Sie eine halbe Minute lang Pause. Diese Zeit ist gerade ausreichend, um Ihre Hantelstange zu wechseln oder, wenn Sie nur eine Stange zur Verfügung haben, die beiden Gewichtsscheiben runterzunehmen.

Anfänger

► Bei jeder Übung absolvieren Sie nur einen Satz mit 12 bis 15 Wiederholungen.

Fortgeschrittene

► Vorwiegend Doppelsätze, also zweimal dieselben Übungen hintereinander (Wie-

BASIS-WORKOUT (Montag und Freitag)

ÜBUNG		WIEDERHOLUNGEN		WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
		Anfänger	Fortgeschr.				
Kniebeugen mit Langhantel	1. Satz	12-15	20				
	2. Satz		10				
Latziehen, Obergriff	1. Satz	12-15	10				
	2. Satz		10				
Latzug mit engem Griff, Handflächen zueinander (ohne Foto)	1. Satz	12-15	10				
	2. Satz		10				
Bein-Curl, liegend	1. Satz	12-15	10				
	2. Satz		10				
Bankdrücken		12-15	8-10				
Schulterpressen		12-15	8-10				
Superman		12-15	8-10				
Owen-Crunch		12-15	8-10				

ZUSATZ-WORKOUT (Mittwoch)

ÜBUNG		WIEDERHOLUNGEN		WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
		Anfänger	Fortgeschr.				
Bankdrücken	1. Satz	12-15	10				
	2. Satz		10				
Liegestütze		12-15 (plus x)	20				
Schulterpressen	1. Satz	12-15	10				
	2. Satz		10				
Seitheben, sitzend	1. Satz	12-15	10				
	2. Satz		10				
Ausfallschritt		12-15	8-10				
Rudern, schulterweit		12-15	8-10				

KARDIO-WORKOUT

Anfänger

- Ausdauer-Einheiten nach dem Krafttraining oder an freien Tagen.
- Anfänger und Übergewichtige beginnen mit 10 Minuten Walking oder Radfahren.
- Woche für Woche

die Trainingszeit um 10 Minuten steigern oder das Tempo und den Widerstand um 10 Prozent erhöhen.

Fortgeschrittene

Sind Sie fit, versuchen Sie dieses ungefähr

20-minütige Intervall-Training auf Laufband oder Rad-Ergometer:

1. Warm-up: 5 Minuten bei etwa 50 Prozent Ihrer Maximalleistung
2. Sprint: 30 Sekunden mit 85 Prozent Ihrer maximalen Power

3. Locker laufen oder treten (2 Minuten)

4. Sprint: 20 Sekunden mit 90 Prozent der maximalen Kraft
5. Locker (2 Minuten)
6. Sprint: 10 Sekunden mit 100 Prozent der Maximalleistung lau-

- fen oder treten, dann 20 Sekunden mit 90 Prozent Maximalkraft
7. Locker (2 Minuten)
8. Sprint: 30 Sekunden mit 85 Prozent der maximalen Power
9. Cool-down (5 Minuten locker auslaufen)

Das Cover-Model Workout

WOCHE
1-8

Diese Übungen sind die Basis für Ihren Traumkörper.

SEITHEBEN, SITZEND



SEITHEBEN, REVERSE



CRUNCH AUF BALL



SCHULTERPRESSEN



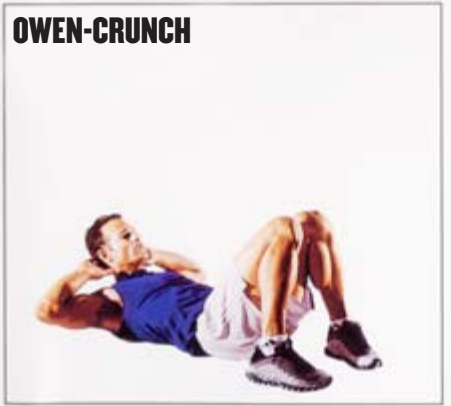
FRONTHEBEN



KNIEBEUGEN MIT LANGHANTEL



OWEN-CRUNCH



TRIZEPSDRÜCKEN



AM SEIL



OBERGRIFF



UNTERGRIFF



WADENHEBEN



RUDERN, SCHULTERWEIT



LATZIEHEN, WEITER OBERGRIFF



Das Cover-Model Workout

Drei Trainingstage pro Woche genügen.

Woche 5–8 ▶ Das Basis-Workout aus Tri-Sets (das sind 3 Übungen mit je 1 Satz, ohne Pause) pusht die Muskeln, fördert die Kraftausdauer und spart Zeit.

Wählen Sie nicht zu viel Gewicht! Fällt Ihnen die letzte Wiederholung leicht, erhöhen Sie das nächste Mal um 1 Kilo.
▶ Das Zusatz-Workout besteht aus Supersätzen: zuerst den Beindurchgang,

gleich anschließend die Bauchübung. Nur nach dem Supersatz jeweils 2 Minuten Pause.

BASIS-WORKOUT (Montag und Freitag)

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN		WOCHE 5	WOCHE 6	WOCHE 7	WOCHE 8
	Anfänger	Fortgeschr.				
TRI-SET 1:						
1. Schrägbankdrücken	10–15	6–10				
2. Bankdrücken	10–15	6–10				
3. Bankdrücken, negativ geneigt	10–15	6–10				
TRI-SET 2:						
1. Latziehen, weiter Obergriff	10–15	6–10				
2. Rudern mit schulterweitem Obergriff	10–15	6–10				
3. Rudern mit weitem Obergriff (ohne Foto)	10–15	6–10				
TRI-SET 3:						
1. Schulterpressen	10–15	6–10				
2. Frontheben mit Hantelscheibe	10–15	6–10				
3. Seitheben, reverse	10–15	6–10				
TRI-SET 4:						
1. Bizeps-Curl im Obergriff	10–15	6–10				
2. Bizeps-Curl im Untergriff	10–15	6–10				
3. Hammer-Curl	10–15	6–10				
TRI-SET 5:						
1. Trizepsdrücken mit Untergriff	10–15	6–10				
2. Trizepsdrücken am Seil	10–15	6–10				
3. Trizepsdrücken im Obergriff	10–15	6–10				

ZUSATZ-WORKOUT (Mittwoch)

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN		WOCHE 5	WOCHE 6	WOCHE 7	WOCHE 8
	Anfänger	Fortgeschr.				
SUPERSATZ 1:						
1. Step-up	8	8				
2. Reverse-Crunch mit Ball	12	12				
SUPERSATZ 2:						
1. Ausfallschritt	8	8				
2. Klappmesser, seitlich	12	12				
SUPERSATZ 3:						
1. Wadenheben	8	8				
2. Crunch auf Ball	12	12				

KARDIO-WORKOUT

Anfänger

▶ Trainieren Sie weiterhin am Gerät Ihrer Wahl oder draußen, wie in den vergangenen vier Wochen.
▶ Wechseln Sie nach Möglichkeit regelmäßig die Sportart oder

das Gerät, also vom Laufen zum Schwimmen oder aufs Rad, vom Laufband zum Crosstrainer, vom Rad zum Ruder-Ergometer.
▶ Steigern Sie allmählich, aber stetig, Intensität und Widerstand,

jedoch nicht die Dauer, 15 Minuten sind genug.

Fortgeschrittene

▶ Ab sofort ist dieses 20-Minuten-Intervall-Training auf dem Rad, Crosstrainer, Ruder- oder Rad-Ergometer

dran: 5 Minuten Aufwärmen. Danach im Wechsel 10 Sekunden Sprint mit maximalem Tempo und 90 Sekunden in lockerem Tempo, so, dass Sie wieder normal atmen können. Den Rest der Zeit im

Cool-down-Tempo.

▶ In der 5. Woche: 8 oder 9 Sprints
▶ In der 6. Woche: 9 oder 10 Sprints
▶ In der 7. Woche: 10 oder 11 Sprints
▶ In der 8. Woche: 11 oder 12 Sprints

Das Cover-Model-Workout

WOCHE
1-8

Diese Übungen sind die Basis für Ihren Traumkörper.

AUSFALLSCHRITT



REVERSE-CRUNCH MIT BALL



STEP-UP



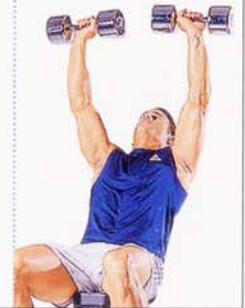
BANKDRÜCKEN



BANKDRÜCKEN, NEGATIV GENEIGT



KNIEBEUGEN MIT LANGHANTEL



SUPERMAN



KLAPPMESSER, SEITLICH



LIEGESTÜTZE



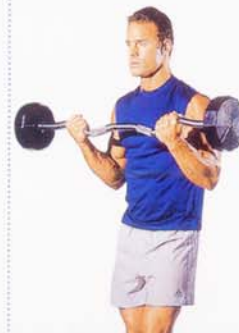
BEIN-CURL, LIEGEND



BIZEPS-CURL, OBERGRIFF



UNTERGRIFF



HAMMER-CURL



Das Cover-Model Workout

Woche 9–12

Drei Trainingseinheiten in der Woche:

► **Das Basis-Workout** ist Zirkeltraining mit fünf Übungen à drei Sätzen. Sie be-

ginnen mit der Hälfte Ihrer maximalen Kraft, der zweite Satz sollte 75 Prozent Ihrer größtmöglichen Power erfordern, zum Schluss erfolgt dann der Arbeitssatz mit maximaler Leistungsfähigkeit.

► **Zusatz-Workout** mit Supersätzen: Im ersten Satz bewegen Sie das Gewicht 15 Mal. Danach ohne Pause zehn Wiederholungen, aber etwa 20 Prozent weniger Gewicht (zwei Hantelpaare bereitlegen).

BASIS-WORKOUT (Montag und Freitag)

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN	WOCHE 9	WOCHE 10	WOCHE 11	WOCHE 12
TIEFE KNIEBEUGEN					
Warm-up/Satz I (50%) Satz 2 (75%)	je 6				
Arbeitssatz (100%); 2 Min. Pause	5–8				
LATZIEHEN					
Warm-up/Satz I (50%) Satz 2 (75%)	je 6				
Arbeitssatz (100%); 2 Min. Pause	5–8				
BANKDRÜCKEN, NEGATIV GENEIGT					
Warm-up/Satz I (50%) Satz 2 (75%)	je 6				
Arbeitssatz (100%); 2 Min. Pause	5–8				
KREUZHEBEN					
Warm-up/Satz I (50%) Satz 2 (75%)	je 6				
Arbeitssatz (100%); 2 Min. Pause	5–8				
CRUNCH AUF BALL					
Warm-up/Satz I (50%) Satz 2 (75%)	je 6				
Arbeitssatz (100%)	5–8				

ZUSATZ-WORKOUT (Mittwoch)

ÜBUNG (nach jedem Supersatz 1 Min. Pause)	WIEDERHOLUNGEN		WOCHE 9	WOCHE 10	WOCHE 11	WOCHE 12
	1. SATZ	2. SATZ				
Curl and Press	15	10				
Seitheben, sitzend	15	10				
90-Grad-Seitheben	15	10				
Schulterpressen, reverse	15	10				
Einarmiges Seitheben, liegend	15	10				
Einarmiges Seitheben, reverse	15	10				
Trizepsdrücken, rückwärts	15	10				

KARDIO-WORKOUT

Anfänger

► Direkt im Anschluss an das Krafttraining oder an freien Tagen
 ► Beginnen Sie mit 10 Minuten Walking oder Radfahren. Steigern Sie sich von Woche zu Woche um 10 Minuten oder erhöhen Sie das Tempo und den Widerstand um je 10 Prozent.
 ► Umfasst Ihr Ausdauer-Training schon länger regelmäßig

30 Minuten, können Sie zu den Plänen für Fortgeschrittene aus Folge I wechseln. Hier ein Beispiel für Intervall-Training auf dem Kardiogerät:
 1. Warm-up: 5 Minuten bei 50 Prozent Ihrer Maximalleistung
 2. Sprint: 30 Sekunden mit 85 Prozent Ihrer Maximal-Power
 3. Locker laufen bzw. treten (2 Minuten)
 4. Sprint: 20 Sekun-

den mit 90 Prozent maximaler Leistung
 5. Locker laufen oder treten (2 Minuten)
 6. Sprint: 10 Sekunden mit größtmöglicher Leistungskraft laufen oder treten, dann 20 Sekunden lang mit 90 Prozent Ihres maximalen Leistungsvermögens
 7. Locker (2 Minuten)
 8. Sprint: 30 Sekunden mit 85 Prozent der Maximalleistung

9. Cool-down (5 Minuten locker laufen)
Fortgeschrittene
 ► Haben Sie die Programme aus Teil I noch nicht absolviert, beginnen Sie jetzt.
 ► Haben Sie das Konditions-Training durchgestanden oder sind sowieso topfit, starten Sie dieses 20-Minuten-Workout. Sie pushen Trainings-Intensität, nicht -Dauer, wodurch Sie da-

bei und nachher mehr Fett verbrennen:
 1. 5 Min. Warm-up mit etwa 50 Prozent der maximalen Leistung
 2. 30-Sek.-Sprint mit Ihrer größten Power
 3. 2,5 Min. locker laufen, treten, rudern
 4. 30-Sek.-Sprint
 5. Zum Abschluss 5 Minuten Cool-down
 ► 9. Woche: 5 Sprints
 ► 10. Woche: 6 Sprints
 ► 11. Woche: 7 Sprints
 ► 12. Woche: 8 Sprints

Das Cover-Model-Workout

WOCHE
9-12

Diese Übungen sind die Basis für Ihren Traumkörper.

TIEFE KNIEBEUGEN



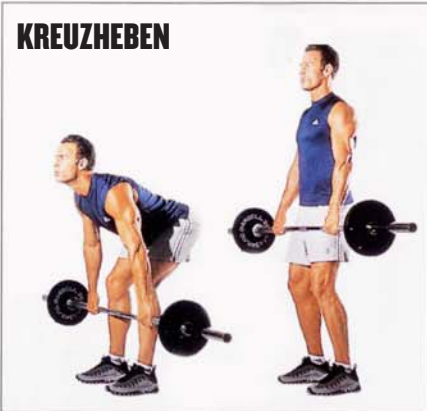
LATZIEHEN



BANKDRÜCKEN, negativ geneigt



KREUZHEBEN



CRUNCH auf Ball



CURL AND PRESS



SEITHEBEN, sitzend



90-GRAD-SEITHEBEN



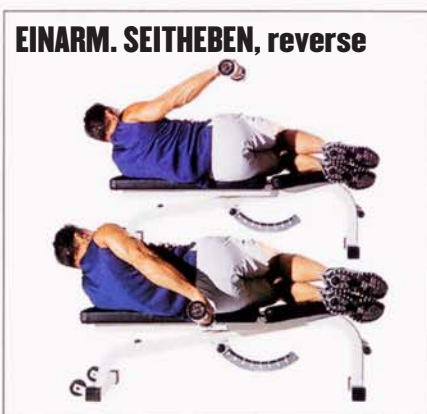
SCHULTERPRESSEN, reverse



EINARM. SEITHEBEN, liegend



EINARM. SEITHEBEN, reverse



TRIZEPSDRÜCKEN, rückwärts



Fotos: Berth Blechhoff; Modell: Owen McKibbin

Das Cover-Model Workout

Woche 13–15

Ihr Programm für die restlichen drei Wochen: mein Santa-Monica-Workout oder eins der drei Basis-Workouts, je nach Wahl. Außerdem gibt es jeweils das Zusatz-Workout. Alle Programme sind als Kraft-Kardio-Zirkeltraining konzipiert.

SANTA-MONICA-WORKOUT

- ▶ Ich renne 350 Treppenstufen hoch, nehme immer zwei Stufen auf einmal.
- ▶ Oben angekommen 40 Liegestütze
- ▶ Ich renne die Treppen wieder runter, setze auf jeder einzelnen Stufe auf.
- ▶ Unten angekommen: 15 Sprünge von der tiefen Hocke bis zum Strecksprung
- ▶ Ich laufe wieder hoch und wiederhole

das Ganze bis zu zehn Male (dauert 30 Minuten).

- ▶ Dabei renne ich im Wechsel einmal nur auf den Fußspitzen (stärkt die Waden- und Schienbein-Muskulatur), das nächste Mal mit dem flachen Fuß aufgesetzt (stabilisiert die Achillessehnen).

BASIS-WORKOUT (Montag und Freitag)

ÜBUNG	WIEDERHOLUNG	WOCHE 13	WOCHE 14	WOCHE 15
MAXIMALER FETTABBAU (wird 4 x als Zirkel trainiert, ohne Pausen)				
1. Kurzhantellift mit Kniebeugen	10–12			
2. Seilspringen	2 Min.			
3. Langhantelrudern	10–12			
4. Schrägbankdrücken	10–12			
5. Seilspringen	3 Min.			
ODER MAXIMALER KRAFTAUFBAU (wird 5 x als Zirkel trainiert)				
1. Tiefes Kreuzheben (danach 2 Min. Pause)	4–6			
2. Bankdrücken	3–5			
3. Tiefe Kniebeugen* (danach 3 Min. Pause)	4–6			
ODER MAXIMALER MUSKELAUFBAU (wird 3 x als Zirkel trainiert, nach jedem Durchlauf 2 Min. Pause)				
1. Schulterpressen	4–6			
2. Latziehen	3–5			
3. Beinpressen	4–6			
4. Liegestütze (ohne Foto)	Bis zur Erschöpfung			
5. Latziehen	6–8			
6. Beinpressen	6–8			

ZUSATZ-WORKOUT (Mittwoch)

ÜBUNGEN (2–3 x als Zirkel)	WIEDERHOLUNG	WOCHE 13	WOCHE 14	WOCHE 15
Beinpressen	8–12			
Bein-Curl, liegend	8–12			
Reverse-Crunch mit Ball (danach 2 Min. Pause)	8–12			
Schulterpressen	8–12			
Latziehen	8–12			
Reverse-Crunch mit Ball (danach 2 Min. Pause)	8–12			
Trizepsdrücken am Seil	8–12			
Bizeps-Curl mit SZ-Stange	8–12			
Reverse-Crunch mit Ball (danach 2 Min. Pause)	8–12			

KARDIO-WORKOUT

<p>Anfänger</p> <p>▶ Sollten Sie erst jetzt mit Ausdauer-Training beginnen, besorgen Sie sich den Teil I des Cover-Model-Workouts und starten Sie das erste Programm. Oder trainieren Sie</p>	<p>15 Minuten am Gerät Ihrer Wahl (nach den Kräfteinheiten oder an den freien Tagen). Wechseln Sie dabei regelmäßig Disziplin oder Gerät, also vom Laufen zum Schwimmen oder aufs Fahr-</p>	<p>rad, vom Laufband zum Crosstrainer, vom Rad- zum Ruder-Ergometer. Steigern Sie stetig Intensität und Widerstand, aber nicht Trainingsdauer.</p> <p>Fortgeschrittene</p> <p>▶ Intervall-Training</p>	<p>an einem Gerät Ihrer Wahl oder draußen:</p> <p>1. Fünf Minuten lang locker aufwärmen</p> <p>2. Zwei Minuten lang bis auf 80 Prozent Ihrer größtmöglichen Leistung steigern</p> <p>3. Zwei Minuten lo-</p>	<p>cker, 40 Prozent der Maximal-Power</p> <p>4. Wiederholen Sie diese 80- und 40-Prozent-Wechsel dreimal nacheinander</p> <p>5. Drei Minuten bei 50 Prozent Leistungsvermögen abkühlen</p>
--	---	---	--	--

Das Cover-Model-Workout

WOCHE
13-15

Diese Übungen sind die Basis für Ihren Traumkörper.

KURZHANTELLIFT mit Kniebeugen



LANGHANTELRUDERN



SCHRÄGBANKDRÜCKEN



TIEFES KREUZHEBEN



BANKDRÜCKEN



SCHULTERPRESSEN



LATZIEHEN



BEINPRESSEN



BEIN-CURL, liegend



REVERSE-CRUNCH mit Ball



TRIZEPSDRÜCKEN am SEIL



BIZEPS-CURL mit SZ-Stange



AUSFALLSCHRITT



Mit Kurzhanteln einen weiten Schritt nach vorne machen, Beine beugen, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ist und das hintere Knie fast am Boden. Rumpf aufrecht halten, Bauch anspannen. Aufrichten, Knie sofort wieder beugen.

BANKDRÜCKEN



In Rückenlage auf eine Langbank legen. Die Hanteln senkrecht nach oben drücken und den Bauch anspannen. Hanteln zum Körper senken, kurz halten, dann wieder nach oben. Ellbogen nah am Körper vorbeiführen.

BANKDRÜCKEN, negativ geneigt



In Rückenlage auf eine auf 45 Grad eingestellte Schrägbank legen, den Kopf nach unten. Für stabilen Halt der Füße sorgen. Zwei Kurzhanteln greifen, Arme strecken und Bauch anspannen. Kurzhanteln zum Körper senken, nach oben drücken. Ellbogen nah am Körper führen.

BANKDRÜCKEN, schräg



Auf eine auf 45 Grad eingestellte Schrägbank setzen, den Blick zur Decke. Zwei Kurzhanteln greifen, Arme strecken und Bauch spannen. Kurzhanteln zum Körper senken, nach oben drücken. Dabei die Ellbogen nah am Körper vorbeiführen.

BEINCURL, liegend



Auf das Gerät legen. Die Drehachse der Knie sollte mit der der Maschine übereinstimmen. Jetzt liegend die Beine so weit wie möglich beugen und die Gesäßmuskulatur anspannen, damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Das Gewicht kontrolliert senken.

BIZEPSCURL Obergriff-Imtergriff-Hammercurl



Gerade stehen, die Hantel von oben greifen. Die Arme leicht gebeugt und eng am Rumpf, die Schultern entspannt. Beim Ausatmen die Hantel zu den Schultern ziehen. Kurz halten, einatmen, langsam wieder senken. Variationen: mit Kurzhanteln oder umgekehrtem Griff.

BIZEPSCURL mit SZ-Stange



Gerade stehen, die Hantel von unten greifen. Die Arme leicht gebeugt und eng am Rumpf, die Schultern entspannt. Beim Ausatmen die Hantel zu den Schultern ziehen. Kurz halten, einatmen, langsam wieder senken.

BEINPRESSE



Rücken gegen das Polster pressen, Bauch anspannen. die Knie im 90-Grad-Winkel halten und die Füße parallel. Die Beine kontrolliert durchstrecken und wieder beugen. Nie weniger als 90 Grad.

CRUNCH auf Ball



Rücklings auf den Ball legen, die Füße schulterbreit aufstellen. die Hände in den Nacken und die Ellbogen nach hinten ziehen. Dann aufröhlen, ohne dass sich der Ball bewegt. Der untere Rücken bleibt permanent am Ball.

REVERSE-CRUNCH mit Ball



In Rückenlage auf eine auf 45 Grad eingestellte Schrägbank legen, Blick zur Decke, Beine im 90-Grad-Winkel angezogen, in die Kniekehlen einen Swiss-Ball eingeklemmt. Die Bauchmuskeln anspannen und die Oberschenkel ganz zur Brust ziehen. Kurz halten und wieder absenken.

OWEN-CRUNCH



Auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln, bis die Fersen fast das Gesäß berühren. Hände in den Nacken, Ellbogen nach hinten. Den Oberkörper etwa 30 cm anheben, die Spannung kurz halten, dann wieder zurücklehnen.

CURL AND PRESS



Auf einer Bank sitzen, die Arme leicht gebeugt und eng am Rumpf, Schultern entspannt. Arme anwinkeln. Ausatmen und die Hanteln über Kopf strecken, dabei die Hände drehen. Kurz halten, wieder in die Startposition senken.

FRONTHEBEN mit Handtelscheibe



Die Scheibe bei drei und neun Uhr greifen, langsam anheben mit gebeugten Armen, bis Sie die Scheibe über den Kopf halten, Arme gebeugt. Wieder senken. Darauf achten, dass Sie gerade stehen.

KLAPPMESSER seitlich



Seitlich auf den Boden legen, einen Arm aufgestützt. Die gestreckten Beine anheben und mit dem Oberkörper gleichzeitig so weit wie möglich leicht vorgebeugt nach oben kommen. Danach vorsichtig ablegen.

KNIEBEUGE mit Langhantel



Hüftbreit stehen, Hantel über den Schulterblättern (niemals auf die Halswirbel!), Blick geradeaus. Knie beugen (Oberkörper dabei leicht vorgebeugt) und strecken (leichtes Hohlkreuz).

KNIEBEUGE mit Kurzhantellift



Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt. Hanteln auf Ohrenhöhe heben, Schultern unten lassen, Bauch spannen. In eine tiefe Kniebeuge gehen, aufrichten, Knie durchdrücken und gleichzeitig die Hanteln über den Kopf strecken. Rumpf stets aufrecht. Wieder zurück.

KNIEBEUGE tief



Hüftbreit stehen, Hantel über den Schulterblättern (niemals auf die Halswirbel!), Blick geradeaus. Knie beugen (Oberkörper dabei leicht vorgebeugt), bis das Gesäß fast die Fersen berührt und wieder strecken (leichtes Hohlkreuz).

KREUZHEBEN



Mit geradem Rücken vorbeugen, Hantel von oben weit greifen, bis auf Kniehöhe anheben, Beine leicht gebeugt. Aufrichten, danach ruhig den Rumpf vorbeugen und die Hantel vor den Beinen wieder nach unten schieben.

KREUZHEBEN tief



Mit geradem Rücken in eine tiefe Kniebeuge gehen, Hantel von oben weit greifen. Aufrichten, danach ruhig wieder in die Kniebeuge gehen und die Hantel vor den Beinen nach unten schieben.

LATZIEHEN, weiter Obergriff



Die Stange weiter als schulterbreit greifen. Den gestreckten Rücken leicht zurück beugen und die Schultern nach unten ziehen. Jetzt die Stange maximal zur Brust ziehen und wieder hochlassen.

LIEGESTÜTZE



Die Hände sind unter den Schultern, die Arme nicht ganz durchgedrückt und beide Fußspitzen aufgestellt. Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine Linie. Die Arme beugen. Dabei einatmen und beim Hochdrücken ausatmen. Während der gesamten Bewegung gerade bleiben, den Blick nach vorne richten.

RUDERN, schulterbreit



Aufrecht setzen, den Bauch angespannt. Im Obergriff die Stange Richtung Brust ziehen. Die Ellbogen dabei in einer Linie mit den Schultern halten, die Schultern selbst immer unten lassen.

RUDERN mit Langhantel



In die Knie gehen, den Oberkörper leicht nach vorne, die Beine hüftbreit auseinander. Die Langhantel so fassen, dass die Handflächen zum Körper zeigen. Die Hantel auf Brusthöhe heben. Den Schwung nicht aus den Beinen holen und nicht ins Hohlkreuz fallen.

SCHULTERPRESSEN



Die Hanteln auf Schulterhöhe halten. Die Handflächen zeigen zum Körper, die Ellenbogen liegen am Körper. Jetzt die Gewichte nach oben und über den Kopf drücken. Dabei nach vorne schauen und nicht ins Hohlkreuz fallen. Arme wieder senken.

SCHULTERPRESSE, reverse



Aufrecht auf einer Bank sitzen, die Kurzhanteln in jeder Hand locker über den Kopf halten, den Rücken gerade. Die Ellbogen Richtung Körpermitte ziehen, bis sie den Rumpf berühren. Kurz halten, dann die Hanteln langsam anheben, ohne die Arme zu überstrecken.

SEITHEBEN, sitzend



Aufrecht auf einer Bank sitzen, In den Händen ausgestreckt auf Schulterhöhe jeweils eine Kurzhantel halten. Handflächen zeigen nach unten. Oberkörper anspannen und die Arme langsam senken, bis die Hanteln fast die Hüften berührt. Die Arme wieder anheben.

SEITHEBEN, 90°



Aufrecht auf einer Bank sitzen, je eine Kurzhantel halten, Ellbogen am Körper und um 90 Grad gebeugt, Handflächen nach innen. Oberkörper anspannen und die Arme heben, bis die Hanteln parallel zu den Schultern sind (Ellbogen bleiben angewinkelt). Die Arme langsam wieder absenken.

SEITHEBEN, einarmig liegend



Seitenlage, einen Ellenbogen auf den Boden gestützt. In der freien Hand eine Hantel vor dem Körper halten. Das Gewicht in einer halbkreisförmigen Bewegung hochheben, den Ellenbogen leicht gebeugt lassen. Die Bewegung auf Schulterhöhe stoppen.

SEITHEBEN, einarmig reverse



Seitlich auf die Bank legen, Beine angewinkelt, den unteren Arm auf den Boden gestützt. Den oberen Arm mit der Kurzhantel gestreckt im 45-Grad-Winkel vom Körper weg halten. Oberkörper anspannen, den Arm langsam nach hinten absenken und wieder heben. Nach einem Satz die Seiten wechseln.

SEITHEBEN, reverse



Auf einer Bank sitzen, Oberkörper auf den Oberschenkeln, Arme hängen lassen. Hanteln mit den Handflächen nach innen greifen. Mit leicht gebeugten Ellenbogen die Hanteln seitlich in einem Bogen nach oben bringen, Schultergürtel unten lassen. Dabei den Rumpf leicht abheben, die Handflächen nach unten drehen. Dann wieder senken.

STEPUP



Neben dem Step stehen, Kurzhanteln entspannt halten, das rechte Bein aufsetzen. Mit einem Bein nach oben drücken. Dann kontrolliert wieder ins Knie gehen. Seite/Bein wechseln. Alternative: stabiler Stuhl, Hantelbank.

SUPERMAN



Bäuchlings auf den Boden legen, die Arme nach vorne gestreckt. Jetzt alle Muskeln anspannen und dabei Arme und Beine vom Boden heben. Blick nach vorne. 10 Sekunden halten und wieder absetzen.

TRIZEPSDRÜCKEN mit Seil, Ober-, Untergriff



In Schrittposition aufstellen, Knie leicht gebeugt. Seil fassen und Ellbogen möglichst nah am Körper halten. Seil nach unten ziehen bis zu den Oberschenkeln, Bauchmuskeln angespannt. Kurz halten und langsam wieder nach oben. Alternative: Mit der Stange im Ober- oder Untergriff.

WADENHEBEN



Erhöht und auf den Fußballen stehen, die Fersen maximal gesenkt. Die Arme seitlich am Körper, das Gewicht mit einer Hand gefasst, die andere stützt ab. Mit dem Ausatmen auf die Fußspitzen stellen. Knie nicht beugen, nicht mit den Knöcheln ausweichen.

TRIZEPSDRÜCKEN, rückwärts



Auf die Bank auf den Bauch legen, das Fußende als Kinnstütze. Die Füße überkreuzen, leicht anheben, dass die Oberschenkel auf dem Polster liegen. Hanteln heben, die Unterarme senkrecht zum Boden. Ellbogen eng am Körper. Jetzt die Arme nach hinten auf Rumpfhöhe wegstrecken. Schultern nach hinten-unten ziehen.

Das optimale Kraft-Programm für jedes Ziel

Entscheiden Sie sich für ein Trainingsprogramm. Dann folgen Sie den senkrechten Anweisungen. Die Belastung entscheidet, welches Resultat Sie mit dem Krafrtraining erzielen.

Ziel	Muskelausdauer (allgemeine Fitness)	Muskelaufbau 1 (Freizeitsportler)	Muskelaufbau 2 (Fortgeschrittene)	Maximalkraft (nur für Profis)
Intensität (Prozentsatz der Maximalkraft)	30-50 %	45-65 %	70-85 %	90-100 %
Wiederholungen	15-60	8-15	5-8	1-5
Sätze (Umfang)	2-6	3-5	3-6	3-8
Ausführung (in sekunden)	flott 3-4	zügig 3-5	langsam 6-8	langsam / zügig 3-8
Pausen (in Minuten)	1-3	1-3	2-3	3-5

Trainingseffekte:

Muskelausdauer (allgemeine Fitness): Gesteigerte Ermüdungswiderstandsfähigkeit, Grundlage für ein anschließendes Muskelaufbautraining, mittlere Zunahme an Muskelmasse.

Muskelaufbau 1 & 2: Verbesserung der Muskelquantität, gesteigerte Maximalkraft, Körperperformance.

Maximalkraft: Schnelle Kontraktionsfähigkeit, verbesserte intramuskuläre Koordination, keine oder nur geringe Zunahme an Muskelmasse