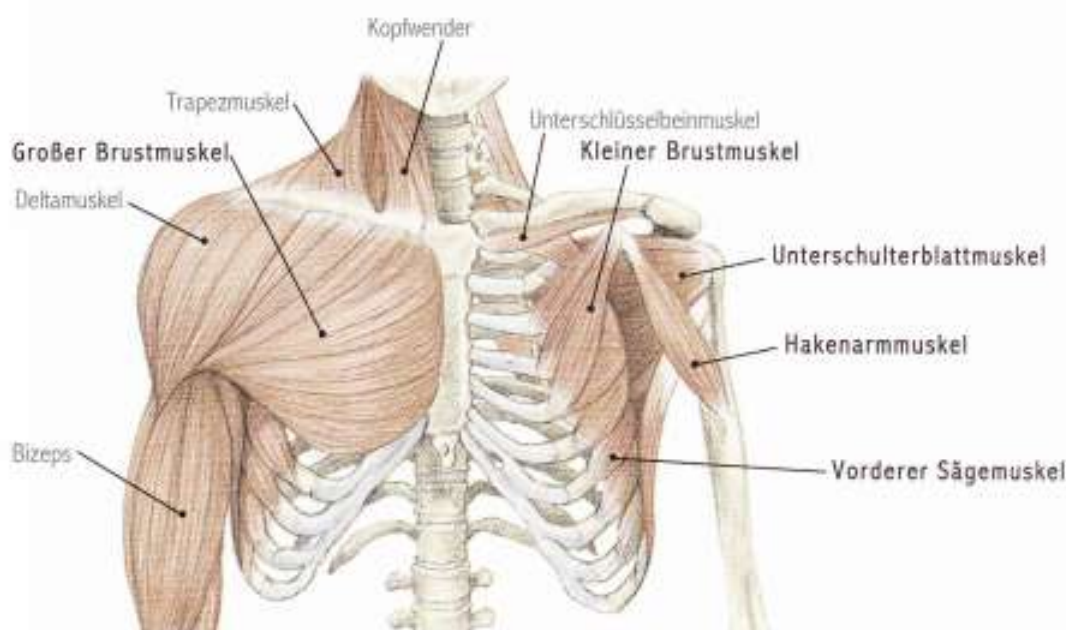


Die Lehre von den Brustmuskeln: biomechanische Einführung zu den Hauptmuskeln

Muskeln mit Ansatz am Oberarmknochen



Großer Brustmuskel (Vorderseite, Oberfläche)

Ursprung: Schlüsselbein (oberer Anteil, ab der inneren Hälfte der Vorderseite), Rippen und Brustbein (mittlerer Anteil) und gerader Bauchmuskel (unterer Anteil, ab dem vorderen Blatt der Rectus-scheide).

Ansatz: Oberarmknochen (Großhöckerleiste).

Hauptfunktionen: Führt den abgespreizten Arm nach vorne; Adduktion und Drehung zur Körpermitte; der mittlere und untere Anteil können den Arm senken und nach vorne strecken; Atemhilfsmuskel (bei fixiertem Arm).

Unterschulterblattmuskel (Vorderseite, tief)

Ursprung: Schulterblatt (Schulterblattgrube).

Ansatz: Oberarmknochen (kleiner Höcker und körpurnaher Teil seiner Leiste).

Hauptfunktionen: Innenrotation des Arms.

Hakenarmmuskel (Vorderseite, tief)

Ursprung: Schulterblatt (Rabenschnabelfortsatz).

Ansatz: Oberarmknochen (mediale Fläche, in Verlängerung der Kleinhöckerleiste).

Hauptfunktionen: Führt den Arm nach vorne, hält den Oberarmkopf im Gelenk und unterstützt je nach Ausgangsposition bei der Adduktion.

Bizeps (Vorderseite, Oberfläche)

(Siehe „Bizeps“)

Kurze Erläuterung. Der große Brustmuskel ist einer der auffälligsten Muskeln, wenn er trainiert wird, und zwar so sehr, dass dieser Bereich häufig übertrainiert wird, zumindest im Vergleich mit dem Rücken. Kommt dazu noch der nicht weniger übertrainierte große Bauchmuskel, nimmt der Körper mit der Zeit eine gekrümmte Haltung ein. Um dies zu vermeiden, gilt es, den gesamten Körper harmonisch zu trainieren und immer wieder zu dehnen.

Für den so genannten „kleinen Brustmuskel“ (genau genommen handelt es sich um die Bauchmuskelfasern des großen Brustmuskels) sind in der Regel keine spezifischen Übungen erforderlich, da sich dieser Bereich durch die herkömmlichen Übungen ausreichend entwickelt.

Muskeln ohne Ansatz am Oberarmknochen

Kleiner Brustmuskel (Vorderseite, tief)

Ursprung: Rippen (dritte bis fünfte).

Ansatz: Schulterblatt (Rabenschnabelfortsatz).

Hauptfunktionen: Rotation und Senken des Schulterblatts.

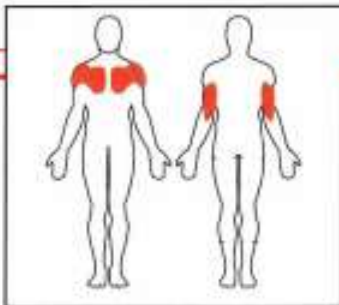
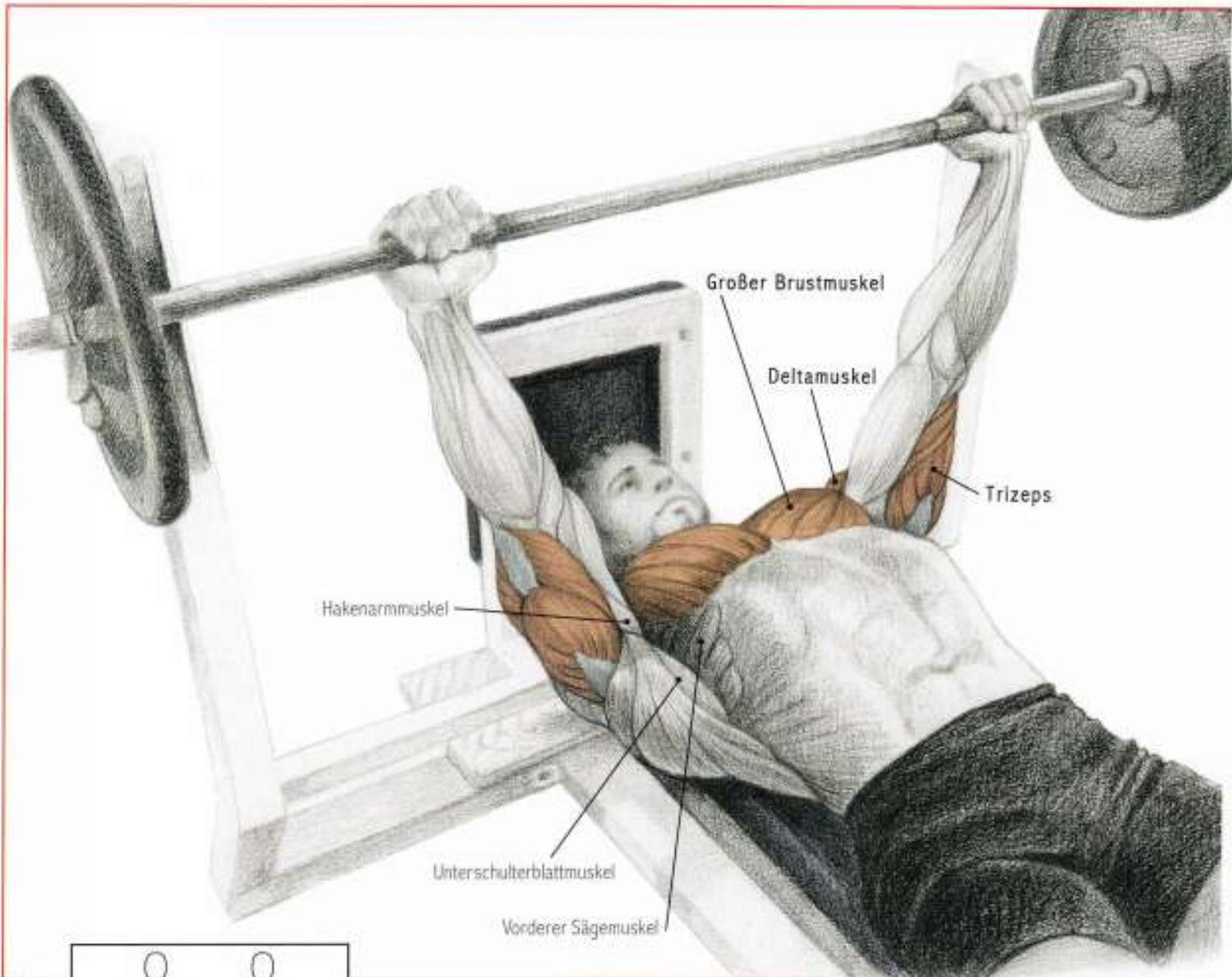
Vorderer Sägemuskel (Vorderseite, tief)

Ursprung: Rippen (im Allgemeinen an den ersten neun Rippen).

Ansatz: Schulterblatt (innerer Rand, vom oberen zum unteren Winkel).

Hauptfunktionen: Zieht das Schulterblatt nach vorne (Arm kann somit angehoben werden), hält das Schulterblatt am Brustkorb; Absenken und Seitwärtsdrehung (unterer Teil) bzw. Anheben (oberer Teil) des Schulterblatts; sekundär Anheben der Rippen (Atemhilfsmuskel).

Kurze Erläuterung. Der Sägemuskel wird in der Regel bei anderen komplexen Bewegungen des Brustmuskels, wie beispielsweise dem „Bankdrücken“, ausreichend beansprucht, auch wenn dieses Buch spezielle Übungen für sein Training enthält. Gibt es Schwierigkeiten mit dem Sägemuskel, äußern sich diese bei der Abduktion über 90° und in Form von „Engelsflügeln“ (von seinem Ort „getrenntes“ Schulterblatt); treten sie beim Rautenmuskel auf, äußert sich dies nur durch „Engelsflügel“, nicht beim Heben in der Abduktion. Wie man sieht, sind die bedeutenden Oberkörpermuskeln auf der Vorderseite weniger zahlreich als die auf der Rückseite, und dennoch kommt ihnen von Seiten der Kraftsportler erheblich mehr Aufmerksamkeit zu. Dies kommt zweifellos daher, dass man sich im Spiegel leichter von vorne betrachten kann als von hinten. Ein intelligenter Sportler vergisst jedoch keinen Teil seines Körpers und trainiert selbstverständlich nicht auf unausgewogene Weise.



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Hakenarmmuskel, vorderer Sägemuskel und Unterschulterblattmuskel.

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, Bizeps und hinterer Teil des Deltamuskels.

Varianten

1.2 ... enger Griff

Beteiligte Muskeln: Trizeps, Brustmuskeln und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Die Bewegung ist die gleiche, aber die Hände bleiben viel näher aneinander, in einem Abstand von ca. 20 Zentimetern. Ein Teil der Belastung des Brustmuskels geht auf den Trizeps über. Diese Übung darf nicht ausgeführt werden, wenn Beschwerden an den Handgelenken bestehen, das verwendete Gewicht ist in jedem Fall geringer als in der Grundübung.



Ausführung



Sie liegen in Rückenlage auf einer flachen Bank. Kopf, Rücken und Beine sind fest aufgestützt, der Griff ist etwas mehr als schulterbreit. Die Langhantel wird im Obergriff (Handflächen in Richtung der Füße) symmetrisch und senkrecht über die Augen gehalten, vorzugsweise mit dem Daumen unter der Stange. Vor dem Abheben der Langhantel aus der Halterung wird eingeatmet, die Stange wird vor die Brust geführt. Mit vom Oberkörper gelösten Ellbogen wird sie abgesenkt, bis sie den Oberkörper in der Mitte berührt, und dann wieder senkrecht angehoben.

Zu Beginn der Abwärtsbewegung wird eingeatmet, nach dem Anheben wird ausgeatmet.

Erläuterungen

Dies ist eine schwere und schlichte Grundübung, auch wenn sie starke Konzentration und im Allgemeinen auch Hilfestellung erfordert. Ist die Bank hoch, empfiehlt es sich, die Füße auf eine Stufe zu stellen, um den Lendenbereich nicht übermäßig zu beugen, wobei das Wichtigste jedoch ist, Stabilität zu erreichen. Nur wenn kein Partner da ist, der Hilfestellung leisten kann, und wenn bei der letzten Wiederholung die Kraft nachlässt, kann der Rücken gebogen werden, um den Satz zu Ende zu bringen (dadurch wird die Kraft erhöht). Zum Schluss muss die Langhantel sicher auf die Halterung gelegt werden.

Varianten, bei denen die Absenkung nicht entlang der beschriebenen Linie erfolgt (sondern z. B. in Richtung der Schultern oder des Bauchs) sind nicht zu empfehlen und bewirken keinen nennenswerten Vorteil. Der Bizeps bleibt beim Bankdrücken ebenso unter Spannung, obgleich er als Antagonist angegeben ist. Es handelt sich um eines von zahlreichen Beispielen, bei denen ein Muskel eine Bewegung ausführt, aber zur gegenteiligen Bewegung beitragen kann, abhängig davon, ob wir unsere Aufmerksamkeit auf den einen oder den anderen Körperteil richten, und darüber hinaus in Abhängigkeit weiterer Faktoren ... (siehe z. B. Übung 1, „Schultern und Nacken“).



Häufige Fehler: Durchbiegen des Rückens (Beine sehr tief), Abfedern der Langhantel von der Brust, Absenken der Stange in Richtung des Halses oder des Bauchs, zu viel oder zu wenig Gewicht, Durchstrecken der Ellbogen in der oberen Position und Bewegungen der Füße, des Rückens oder des Kopfes.



Ein stärkerer Tonus der vorderen Oberkörpermuskeln im Vergleich zu den hinteren führt in der Regel zu einer gekrümmten Haltung (neben weiteren Problemen). Dies bedeutet, dass nicht nur eine laterale Symmetrie, sondern auch eine Symmetrie zwischen der vorderen und der hinteren Seite einzuhalten ist.

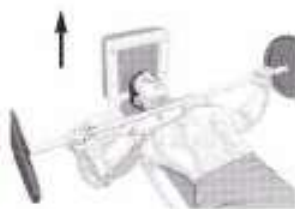
1.3 ... weiter Griff

Beteiligte Muskeln:

Brustmuskeln, vorderer Teil des Deltamuskels und Trizeps.

Ausführung:

Der einzige Unterschied besteht in dem größeren Abstand zwischen den Händen, wodurch ein Teil der Belastung auf die Deltamuskeln übergeht und dem Trizeps abgenommen wird. Natürlich ist die Zahl der Wiederholungen niedriger. Theoretisch hilft es auch, den Brustkorb auszudehnen (siehe Übung 5), wobei ein tiefes Einatmen beim Absenken der Langhantel hilft.



1.4 ... enger Griff und Ellbogen eng am Körper

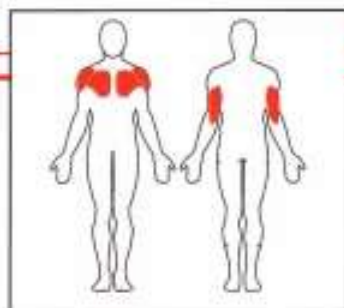
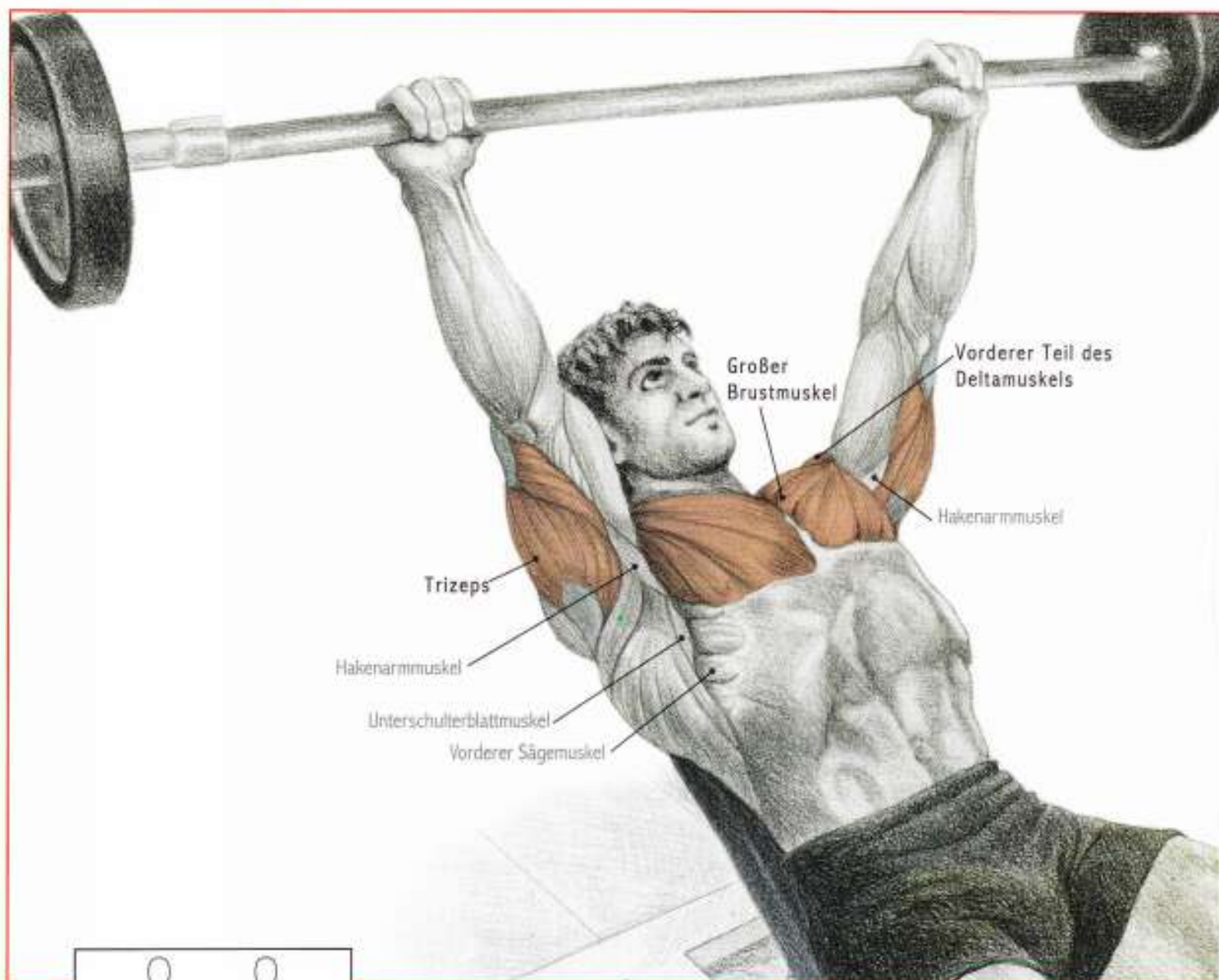
Beteiligte Muskeln:

Vorderer Teil des Deltamuskels, Trizeps und Brustmuskeln.

Ausführung:

Die Übung sollte so ausgeführt werden wie das Bankdrücken mit engem Griff, doch in diesem Fall bewegen sich die Ellbogen nahe am Oberkörper und die Stange wird bis auf die letzten (unteren) Rippen abgesenkt. Auf diese Weise wirkt ein Teil der Belastung auf die Schulter und den Trizeps. Es handelt sich im Grunde um eine schwere Variante des „Armstreckens“ (siehe Übung 1, Trizeps).





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel (oberer Anteil), Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Mittlerer Teil des Deltamuskels, Hakenarmmuskel, vorderer Sägemuskel und Unterschulterblattmuskel.

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, Bizeps und hinterer Teil des Deltamuskels.

Varianten

2.2. ... mit Kurzhanteln

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel (oberer Anteil), Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Bei gleicher Stellung der Bank, die Kurzhanteln auf Höhe der Knie oder des Bodens, legen wir uns hin und bewegen das Gewicht auf die gleiche Weise, wie wenn es sich um die Langhantel handelte, mit dem Unterschied, dass diese Variante ein Annähern („Schließen“) der Kurzhanteln am Ende der Bewegung ermöglicht, die theoretisch eine Beanspruchung des inneren Bereichs des Brustmuskels nahe des Brustbeins begünstigt. Große Unterschiede können jedoch nicht entstehen, denn da es zwischen der inneren und der äußeren Zone keinen Ansatzpunkt gibt, kontrahiert der gesamte Muskel. Der Verlauf der Bewegung ist jedoch mit Sicherheit natürlicher. Andererseits verbessert sich die Beweglichkeit, da das Gewicht tiefer nach unten geführt wird, doch in diesem Fall darf die Last nicht sehr hoch sein, um Verletzungen zu vermeiden. Der größte Nachteil besteht darin, dass man mit der Kurzhantel in der Regel weniger Gewicht hebt, was auf das Aufnehmen des Gewichts in dieser Haltung zurückzuführen ist. Begonnen wird in einer tiefen Position (das Gewicht wird nicht von oben genommen) und es besteht ein höheres Risiko des Stabilitätsverlusts aufgrund von Muskelererschöpfung (in manchen Fällen des Trizeps) gegen Ende des Satzes.



Ausführung



Sie liegen auf einer Schrägbank, die aber nicht stärker geneigt ist als 30° oder 45° , stellen die Füße auf den Boden und stützen Rücken und Kopf ab. Die Langhantel wird im Obergriff (Handflächen in Richtung der Füße) senkrecht über der Stirn gehalten. Die Unterarme müssen senkrecht zum Boden bewegt werden, dabei ist der Griff etwas mehr als schulterbreit.

Vor dem Abheben der Langhantel aus der Halterung wird eingeatmet. Die Langhantel wird gesenkt, bis sie den oberen Teil der Brust berührt, und wieder senkrecht nach oben gedrückt. Die Ellbogen bleiben vom Körper gelöst. Während der Aufwärtsbewegung ausatmen.

Erläuterungen

Der Neigungswinkel der Bank kann auf 60° oder 70° erhöht werden. Dadurch wird der obere Bereich des großen Brustmuskels noch stärker beansprucht, dafür geht jedoch ein großer Teil der Belastung auf die Schultern über.

Dieser Bereich der Brust darf nicht vernachlässigt werden (obwohl der gesamte Bereich arbeitet), denn er entwickelt sich für gewöhnlich weniger als der untere Bereich. Entgegen einem weit verbreiteten Glauben kann diese Übung dem Erschlaffen der weiblichen Brust nicht vorbeugen bzw. entgegenwirken, was aber nicht bedeutet, dass diese gute Übung für Frauen keinen Nutzen hat.

Erinnern wir uns daran, dass manche Muskeln aufgrund der Anordnung ihrer Fasern in dem einen oder anderen Bereich beansprucht werden können (Brustmuskel, Rückenmuskel, Gesäßmuskel ...). Doch die Beanspruchung einzelner Teile ein und desselben Muskelbauchs wird im Bodybuilding überbewertet, denn in vielen Fällen ist dies nicht möglich oder zumindest nicht in dem Maße, wie geglaubt wird. Der innere und der äußere Bereich des Brustmuskels werden immer aktiviert, wenn eine waagerechte Adduktion (Heranführen) des Arms gegen einen Widerstand erfolgt (wie beim Bankdrücken im Liegen).



Häufige Fehler: zu starke Schrägstellung der Bank (über 70°), Durchbiegen des Rückens, Abfedern der Stange auf der Brust und Durchstrecken der Ellbogen in der oberen Position.



Bewegungen des Handgelenks unter Last können die kleinen Knochen und Muskeln desselben schädigen und sogar manche Muskeln des Unterarms. Ein Griff, bei dem der Daumen den übrigen Fingern gegenüberliegt (Umschließen der Stange) ermöglicht einen sichereren und vor allem natürlicheren Griff bei jeder Art des Bankdrückens.



2.3 ... mit Kurzhanteln und Drehung nach außen

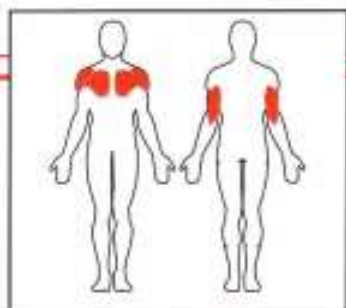
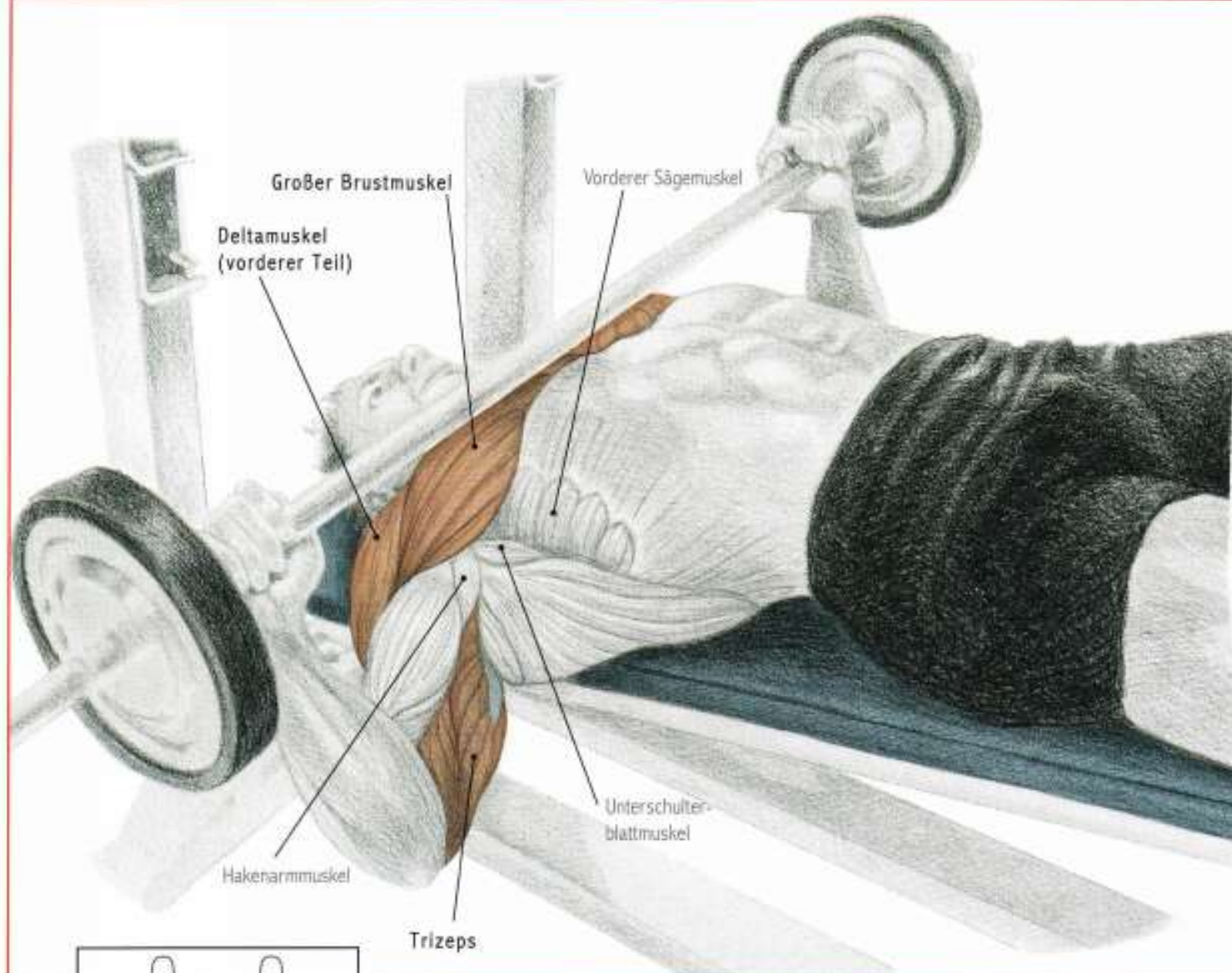
Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel (oberer Anteil), Trizeps und vorderer und äußerer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht im Grunde dem Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank, doch in diesem Fall werden die Daumen während der Aufwärtsbewegung nach außen gedreht, der gesamte Arm dreht sich also ebenfalls nach außen. Die Bewegung muss aus dem Arm erfolgen, nicht aus dem Unterarm (Obergriff). Der Zweck dieser Drehung besteht zwar darin, eine stärkere Endkontraktion im inneren Anteil zu erzielen, doch ist die Wirkung nicht sehr groß, da die Drehung meist aus dem Unterarm erfolgt und, wenn das Gewicht bereits oben ist, nicht durch den Brustmuskel hervorgerufen wird, der darüber hinaus nach innen dreht, nicht nach außen. Diese Variante sollte nicht bei sehr schweren Sätzen und nicht von Anfängern ausgeführt werden.

Die Varianten mit dieser Art von Drehung sind im Allgemeinen verzichtbar.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel (unterer Anteil), Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Kleiner Brustmuskel, Hakenarmmuskel, vorderer Sägemuskel und Unterschulterblattmuskel.

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, Bizeps und hinterer Teil des Deltamuskels.

Varianten

3.2 ... mit Kurzhanteln

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel (unterer Anteil), Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Es wird die gleiche Haltung eingenommen wie bei Verwendung der Langhantel, doch in diesem Fall müssen wir uns zurücklehnen, während wir die Kurzhanteln mit gebeugten Armen halten (wenn wir sie uns nicht von einem Partner reichen lassen). Zwar ermöglicht diese Variante eine größere Bewegungstrecke, doch zu den Nachteilen des Bankdrückens auf einer negativ geneigten Bank kommt die Handhabung des Gewichts in einer ungewohnten Haltung hinzu, insbesondere zu Beginn und am Ende des Satzes. Daher wird empfohlen, keine schweren Sätze auszuführen und eine andere Person um Hilfe zu bitten. Für die Schulter kann es gefährlich sein, das Gewicht aus dieser Position vom Boden anzuheben und auf dem Boden abzulegen, abgesehen davon, dass es dem Material schadet.



Ausführung



Sie liegen auf einer Negativbank, der Neigungswinkel beträgt zwischen 20° und 30° . Der Kopf zeigt nach unten, die Beine sind fixiert. Die Langhantel wird im Obergriff (Handflächen in Richtung der Füße) senkrecht über die Augen gehalten.

Vor dem Abheben der Stange aus der Halterung wird eingeatmet, dann absenken, bis sie den unteren Teil der Brust berührt, und wieder senkrecht nach oben drücken. Die Unterarme müssen sich senkrecht zum Boden bewegen (siehe Übungen 1 und 2) und die Ellbogen müssen, wie in den vorigen Fällen, vom Körper gelöst sein. Beim Hochdrücken der Langhantel ausatmen.

Erläuterungen

Diese ungünstige Übung wird nicht mehr praktiziert (bzw. sollte nicht mehr praktiziert werden), da sie einen Bereich des Brustmuskels beansprucht – den unteren –, der sich bereits durch die herkömmlichen Übungen gut entwickelt. Abgesehen davon sind körperliche Belastungen nicht zu empfehlen, bei denen der Kopf tiefer liegt als das Herz, zumindest nicht über längere Zeit und/oder mit hoher Intensität. Dies kann Ohnmacht und weitere Probleme verursachen, da der menschliche Körper nicht dafür geeignet ist, Anstrengungen in umgekehrter Haltung auszuführen. In jedem Fall darf der Neigungswinkel der Bank nicht größer sein als ca. 35° , und es sollte immer eine weitere Person um Hilfe gebeten werden. Entgegen den Behauptungen einiger Autoren und Trainer „verkürzt“ diese Variante den unteren Anteil des Brustmuskels nicht, denn diese Wirkung wird durch das gewöhnliche Brustmuskeltraining in Kombination mit einer Diät und aeroben Übungen erreicht.



Häufige Fehler: starke Negativneigung der Bank, zu viel Gewicht und übermäßiges Ausführen dieser Übung.



Früher oder später muss sich jeder Kraftsportler gewisse Kenntnisse der Anatomie und der Physiologie aneignen. Ansonsten wird er nie wissen, ob er das Richtige tut.

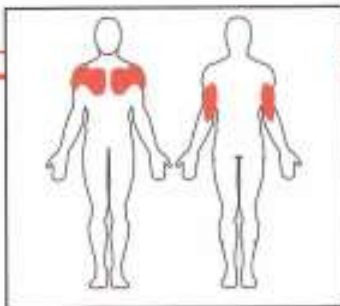
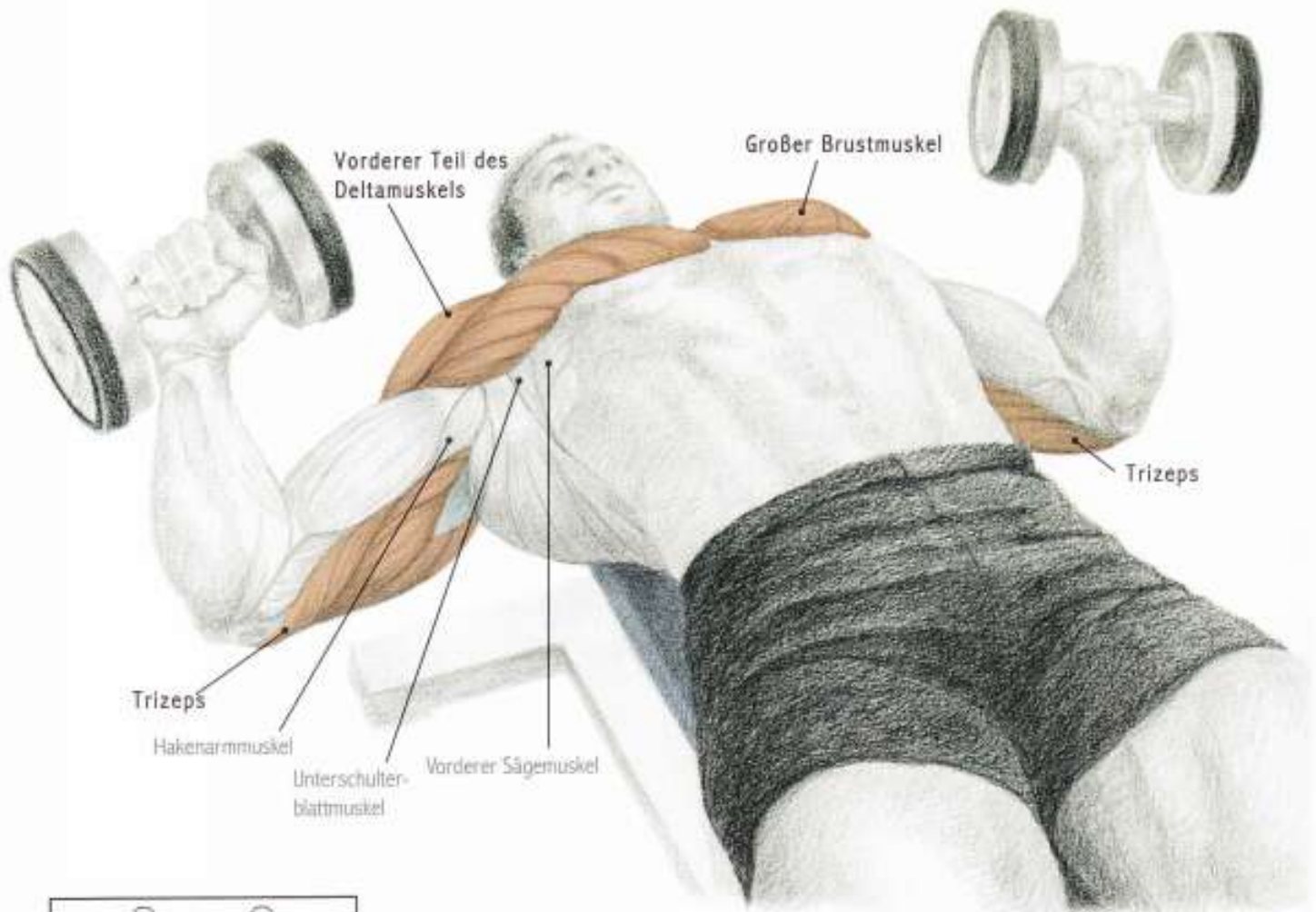
3.3 ... mit Kurzhanteln und Drehung nach außen

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel (unterer Anteil), Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Die Übung wird im Grunde so ausgeführt wie das Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank, doch in diesem Fall werden die Daumen nach außen gedreht. Diese Drehung führt theoretisch zu einer Endkontraktion des unteren und inneren Brustmuskelanteils, ist jedoch in Wirklichkeit nicht sehr wirksam (siehe Übung 2.3). Von der Ausführung in schweren Sätzen wird abgeraten.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Hakenarmmuskel, vorderer Sägemuskel und Unterschulterblattmuskel.

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, Bizeps und hinterer Teil des Deltamuskels.

Varianten

4.2 ... mit Drehung nach außen

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht im Wesentlichen der Grundübung, aber in diesem Fall werden die Daumen nach außen und die kleinen Finger nach innen gedreht, so dass Letztere sich an ihren Enden annähern. Diese Drehung soll eine stärkere Endkontraktion des inneren Anteils bewirken, doch die Drehung erfolgt meist im Unterarm. Bei dieser Endbewegung kämpft der Brustmuskel schon fast nicht mehr gegen die Schwerkraft an, wodurch die Wirksamkeit nachlässt (siehe Übung 2.3).



Ausführung



Sie liegen in Rückenlage auf einer Flachbank, Rücken und Kopf sind aufgestützt. Ist die Bank niedrig, stehen die Füße auf dem Boden, anderenfalls auf einer Stufe. Halten Sie die Kurzhanteln mit etwas Abstand voneinander senkrecht über die Brust. Wie bei der Verwendung der Langhantel müssen sich die Arme senkrecht zum Boden bewegen. Zu Beginn der Abwärtsbewegung einatmen, Absenken bis auf die Höhe des Brustmuskels (je nach Beweglichkeit) und wieder senkrecht zur Mitte heben. Die Ellbogen bleiben senkrecht zum Körper (auseinander). Während der Aufwärtsbewegung ausatmen.

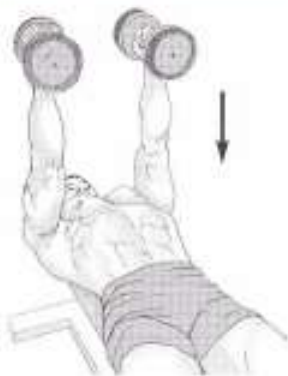
Erläuterungen

Wie bei anderen Übungen ermöglichen die Kurzhanteln eine längere Bewegungsstrecke. Der größte Nachteil besteht in der Handhabung der Last zu Beginn und am Ende des Satzes, weshalb bei schweren Übungen die Hilfestellung durch einen Partner empfohlen wird. Wir können mit den Kurzhanteln über den Knien beginnen und uns mit gebeugten Armen nach hinten fallenlassen, während wir sie gleichzeitig mit Hilfe eines Partners anheben. Zum Schluss werden die Hände in neutrale Stellung gebracht, wobei die Ellbogen leicht gebeugt und die Kurzhanteln über die angehobenen Knie geschwungen werden und wir uns gleichzeitig aufrichten (die Hanteln nicht im Liegen zu den Seiten fallenlassen, dies kann zu einer Verletzung der Schulter und zur Schädigung des Materials führen). Es gibt Studien, denen zufolge durch Kurzhanteln der innere Anteil des Brustmuskels stärker beansprucht wird, doch einen großen Unterschied kann es nicht ausmachen, da es zwischen dem inneren und äußeren Bereich keine Ansätze gibt. Durch die Anordnung der Fasern können der obere und untere Anteil mancher breiter Muskeln (z. B. Brustmuskel, Rückenmuskel usw.) stärker beansprucht werden, etwa durch Veränderung des Neigungswinkels der Bank oder eine Reihe weiterer Techniken, die im weiteren Verlauf des Buches beschrieben werden.



Häufige Fehler: zu tiefes Absenken des Gewichts, falsches Aufnehmen und Ablegen des Gewichts zu Beginn und am Ende des Satzes und Zusammenstoßen der Kurzhanteln am obersten Punkt.

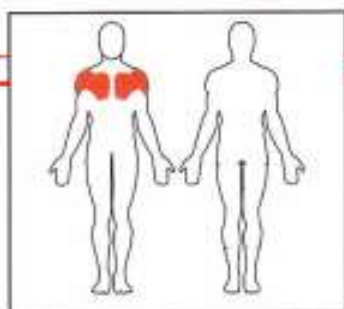
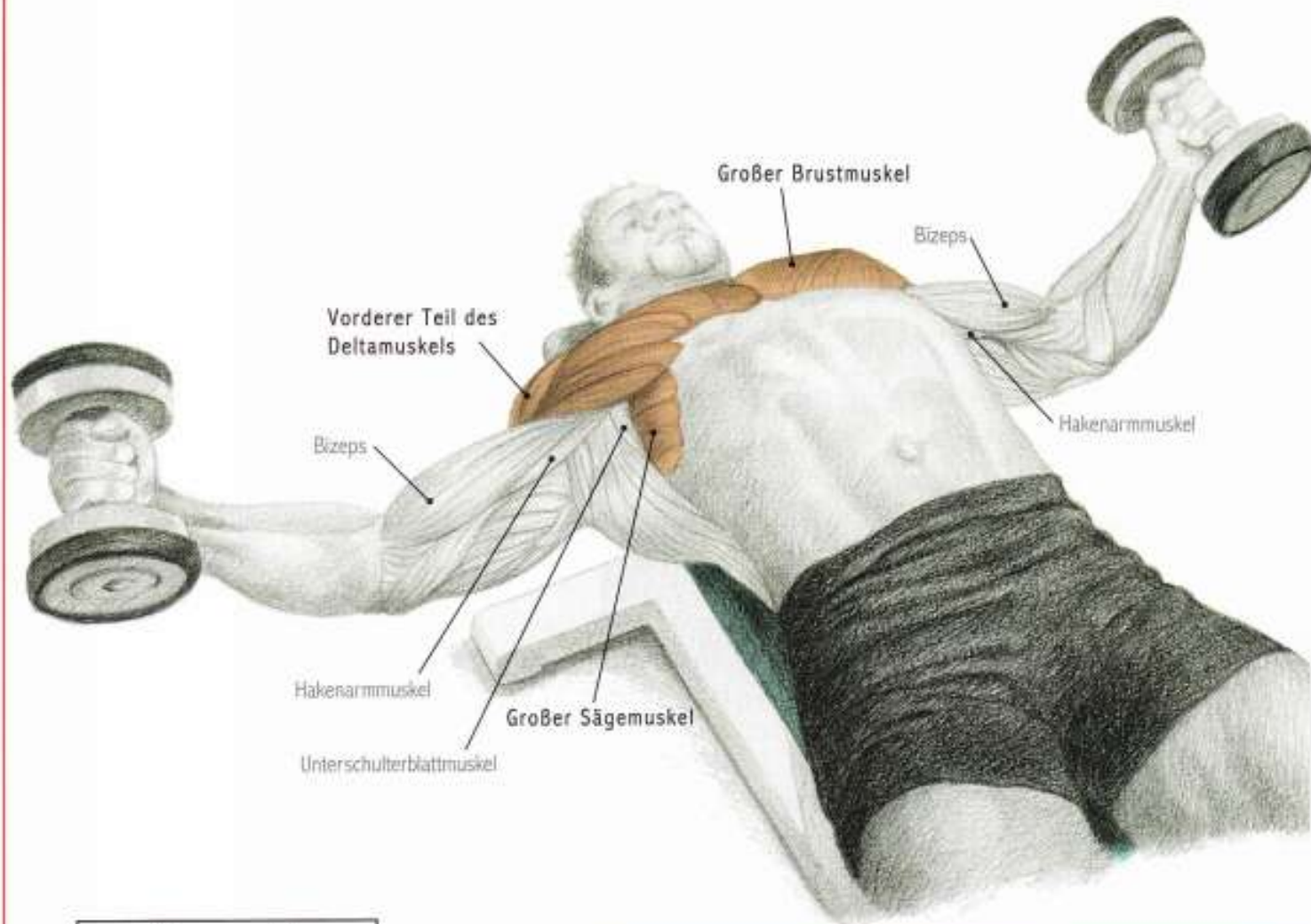
4.3 ... mit neutralem Griff



Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel, vorderer Teil des Deltamuskels und Trizeps.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht der Grundübung, aber die Hände stehen sich während der gesamten Bewegung gegenüber (die Fingerknöchel zeigen immer nach außen). Auch wenn in der Regel mit weniger Gewicht gearbeitet wird, führt diese Variante theoretisch zu einer größeren Weitung des Brustkorbs, wie bei den schweren „fliegenden Bewegungen“. Da die Drehung jedoch in der Regel im Unterarm erfolgt und nicht im Arm, wirkt sie sich nicht auf den Brustmuskel aus (siehe „Ansätze“ im Anhang).



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel, vorderer Teil des Deltamuskels und vorderer Sägemuskel.

Sekundäre Muskeln: Hakenarmmuskel, Unterschulterblattmuskel und Bizeps.

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, hinterer Teil des Deltamuskels, Trizeps, Trapezmuskel, Rautenmuskel und Rundmuskeln.

Varianten

5.2 ... auf der Schrägbank

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel (oberer Anteil), vorderer Teil des Deltamuskels und vorderer Sägemuskel.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht im Wesentlichen der Grundübung, doch auf einer um 30° bis 40° geneigten Schrägbank (siehe „Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln“, Übung 2.2). Am stärksten beansprucht werden eindeutig die oberen Fasern, doch auch die übrigen sind beteiligt.



Ausführung



Sie liegen auf einer flachen, schmalen Bank. Ist die Bank niedrig, stehen die Füße auf dem Boden, ansonsten stehen sie auf einer Erhöhung. Rücken und Kopf sind aufgestützt. Die Kurzhanteln werden in geringem Abstand voneinander senkrecht über der Brust gehalten, wobei sich die Handflächen gegenüberliegen und die Ellbogen halb gebeugt sind. Während der Abwärtsbewegung bis zur Höhe der Brust (je nach Dehnbarkeit) tief einatmen, ohne die Beugung des Ellbogens zu verändern; dann die Hanteln wieder vertikal nach oben und nach innen führen, ohne dass sie sich berühren. Dabei ausatmen. Die Ellbogen bewegen sich entfernt vom Körper, wie bei einer „Umarmung“.

Erläuterungen

Theoretisch trägt diese Übung zur Weitung des Brustkorbs bei, insbesondere bei Menschen im Wachstumsalter, denn später werden weniger Fortschritte erreicht, trotz Hinweisen, dass die Rippenknorpel verlängert werden könnten (siehe Übung 5, Rückenmuskel). Tatsächlich ist diese Übung beinahe identisch mit dem Bankdrücken (siehe Übung 4), zumindest im Hinblick auf den Brustmuskel. Dieser Muskel hat seinen Ansatz am Oberarm und er bewegt sich beim Bankdrücken genauso wie bei der fliegenden Bewegung. Diese Übung fühlt sich deswegen anders an, weil das Gewicht an einem weiter entfernten Punkt am Körperhebel ansetzt (technisch gesprochen ein „größeres Kraftmoment“). Erstaunlicherweise besteht dieser Irrtum immer noch bei Trainern, in Büchern, Zeitschriften und Krafttrainingskursen; zu einer gezielteren Beanspruchung des Brustmuskels kommt es nur, wenn der Trizeps nicht beteiligt ist.



Häufige Fehler: Beugen der Ellbogen und Ausführen der Übung als Bankdrücken (das ist nicht schädlich, allerdings ist es dann keine fliegende Bewegung mehr), zu hohes Gewicht auf den Kurzhanteln und somit Gefährdung der Gelenke, Umleiten der Belastung auf die Deltamuskel und falsche Atmung.



Viele Sportler denken, sie führen eine „fliegende Bewegung“ aus, obwohl es sich in Wirklichkeit um „Bankdrücken mit neutralem Griff“ handelt, im Brustbereich hat sich praktisch nichts geändert. Das liegt daran, dass bei der Grundübung der fliegenden Bewegung (der einzigen, die diese Bezeichnung verdient) nicht mit so viel Gewicht gearbeitet werden kann. Bei der Wahl einer Bewegung, die diesen Muskel intensiv beansprucht, ist das „Bankdrücken“ (sei es mit der Langhantel oder mit Kurzhanteln) der fliegenden Bewegung mit Kurzhanteln überlegen.

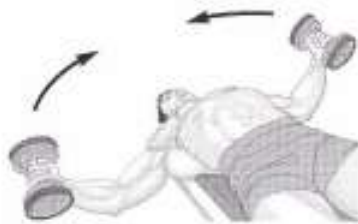


5.3 ... auf der Negativbank

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel (unterer Anteil), vorderer Teil des Deltamuskels und vorderer Sägemuskel.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht der Grundübung, doch die Bank ist in einem Winkel von ca. 20° bis 40° nach unten geneigt (wichtig: siehe „Bankdrücken auf der Negativbank“, Übungen 3 und 3.2). Im Gegensatz zur vorigen Übung werden hier die unteren Fasern am stärksten beansprucht.



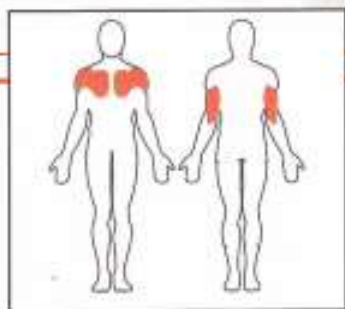
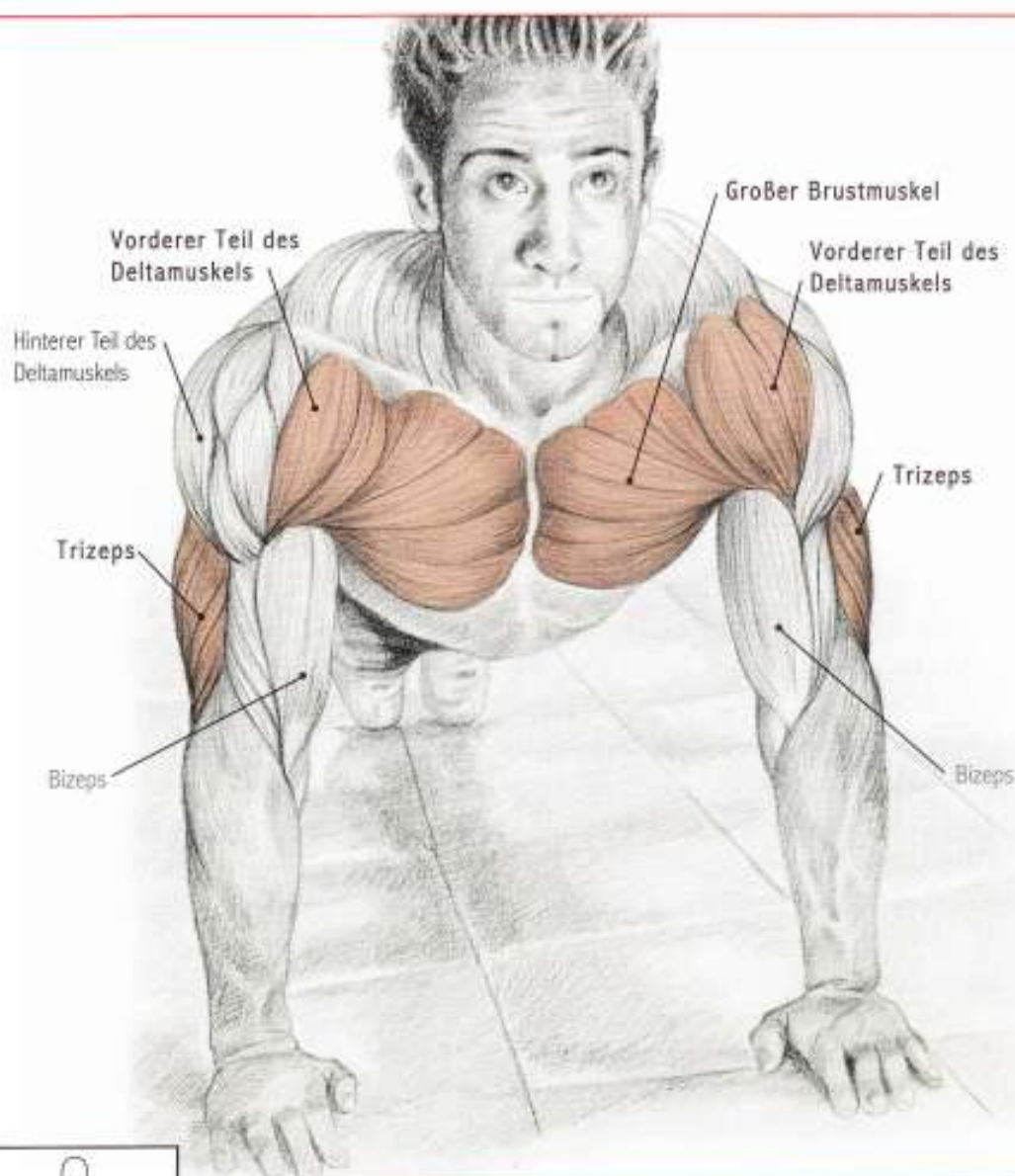
5.4 ... über Kreuz

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel, vorderer Teil des Deltamuskels und vorderer Sägemuskel.

Ausführung:

Entspricht in der Ausführung der Grundübung, doch oben, am Ende der Bewegung, werden die Hände über Kreuz zur gegenüberliegenden Seite geführt. Auf diese Weise kommt es zu einer stärkeren Endkontraktion des Brustmuskels, doch leider ohne das Gewicht der Schwerkraft. Theoretisch soll dadurch eine vollständige Kontraktion erreicht werden und eine stärkere Beteiligung des Brustbeinbereichs des Brustmuskels (was in der Praxis aus den oben erläuterten Gründen nicht machbar ist). Um dies zu erreichen, muss diese Übung am Seilzug ausgeführt werden (siehe Übung 17).





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Vorderer Sägemuskel, Hakenarmmuskel und Unterschulterblattmuskel.

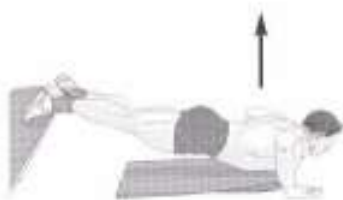
Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, Bizeps und hinterer Teil des Deltamuskels.

Varianten 6.2 ... Füße erhöht

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel (oberer Anteil), Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Die Bewegung ist die gleiche, doch nun befinden sich die Füße auf einer Bank oder einer Stufe. Der Brustmuskel wird eher im oberen (Schlüsselbeinteil) und mittleren Bereich beansprucht.

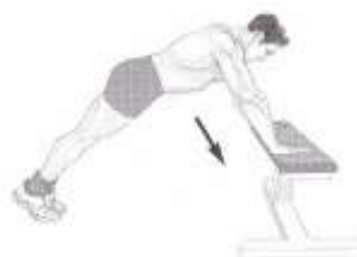


6.3 ... Hände erhöht

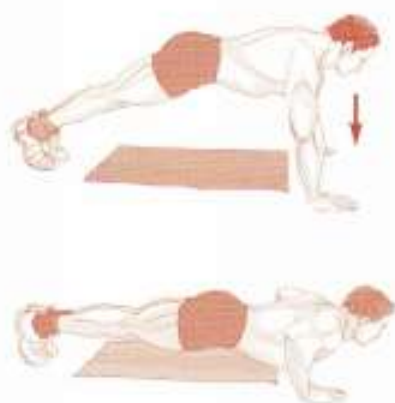
Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Deltamuskel.

Ausführung:

Die Ausführung erfolgt wie bei der vorigen Variante, doch die Füße bleiben auf dem Boden und die Hände sind auf einer Bank oder einer Stufe aufgestellt. Die Belastung des Brustmuskels konzentriert sich eher auf den unteren und mittleren Bereich.



Ausführung



Sie liegen mit dem Gesicht nach unten (bäuchlings), die Füße stehen aneinander. Die Hände sind etwas mehr als schulterbreit auseinander, die Finger zeigen leicht nach innen. Zu Beginn sind die Arme gestreckt, dann absenken, bis die Brust den Boden berührt. Die Hüfte darf nicht geknickt werden, der Körper wird steif und gerade wie ein Brett abgesenkt. Während der Abwärtsbewegung einatmen und während der Aufwärtsbewegung ausatmen.

Erläuterungen

Diese Übung ähnelt dem Bankdrücken, nutzt aber das Eigengewicht des Körpers. Bei Schmerzen in den Handgelenken können die Fäuste aufgestützt werden, ohne die Belastung der Muskeln zu verändern. Eine Steigerung von leicht zu anspruchsvoll kann so erfolgen: 1. an der Wand, die Füße in geringem Abstand zur Wand, 2. an der Wand, die Füße in großem Abstand zur Wand, 3. auf dem Boden, mit aufgestützten Knien und erhöhten Händen, 4. auf dem Boden, mit aufgestützten Knien und Händen auf dem Boden, 5. mit Abstützen der Füße auf dem Boden und Abstützen der Hände auf einer Erhöhung und 6. mit auf dem Boden aufgestützten Füßen und Händen, wie in der erläuterten Übung. Jede dieser Varianten wird leichter, wenn die Beine weit geöffnet werden.



Häufige Fehler: nicht gleichzeitiges Absenken der Schultern und der Hüfte, kurze Bewegungsstrecke und/oder zu schnelle Ausführung.



Verletzung: Zerrung des Brustmuskels

Bei Bewegungen mit hoher Spannung und/oder Bewegungsstrecke für den Brustmuskel können Zerrungen und sogar Risse entstehen, insbesondere an seinem Ansatz am Oberarmknochen. Zu dieser Verletzung kommt es in der Regel dann, wenn versucht wird, ein zu hohes Gewicht zu heben oder wenn der Muskel unter Belastung zu weit gestreckt wird. Bei einer leichten Zerrung reicht es in der Regel aus, auszuruhen und zu kühlen, doch in vielen Fällen ist eine ärztliche Behandlung notwendig.

In ersterem Fall muss mindestens eine Woche lang absolute Ruhe gewahrt werden, in letzterem Fall kann es sogar zwei oder drei Monate andauern.

6.4 ... an der Wand

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Die Bewegung ist die gleiche, doch sie wird an einer Wand ausgeführt. Es handelt sich um eine leichte Übung für Anfänger oder zum Aufwärmen. Die Bewegung muss natürlich langsam genug erfolgen, um eine konstante Spannung aufrechtzuerhalten. Die Übung wird schwieriger, je größer die Entfernung zur Wand ist.

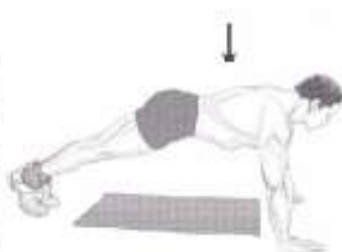


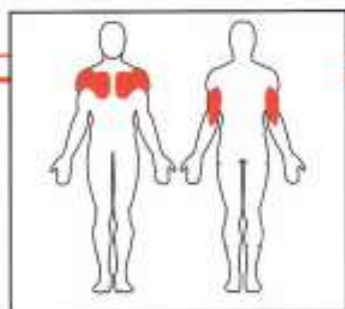
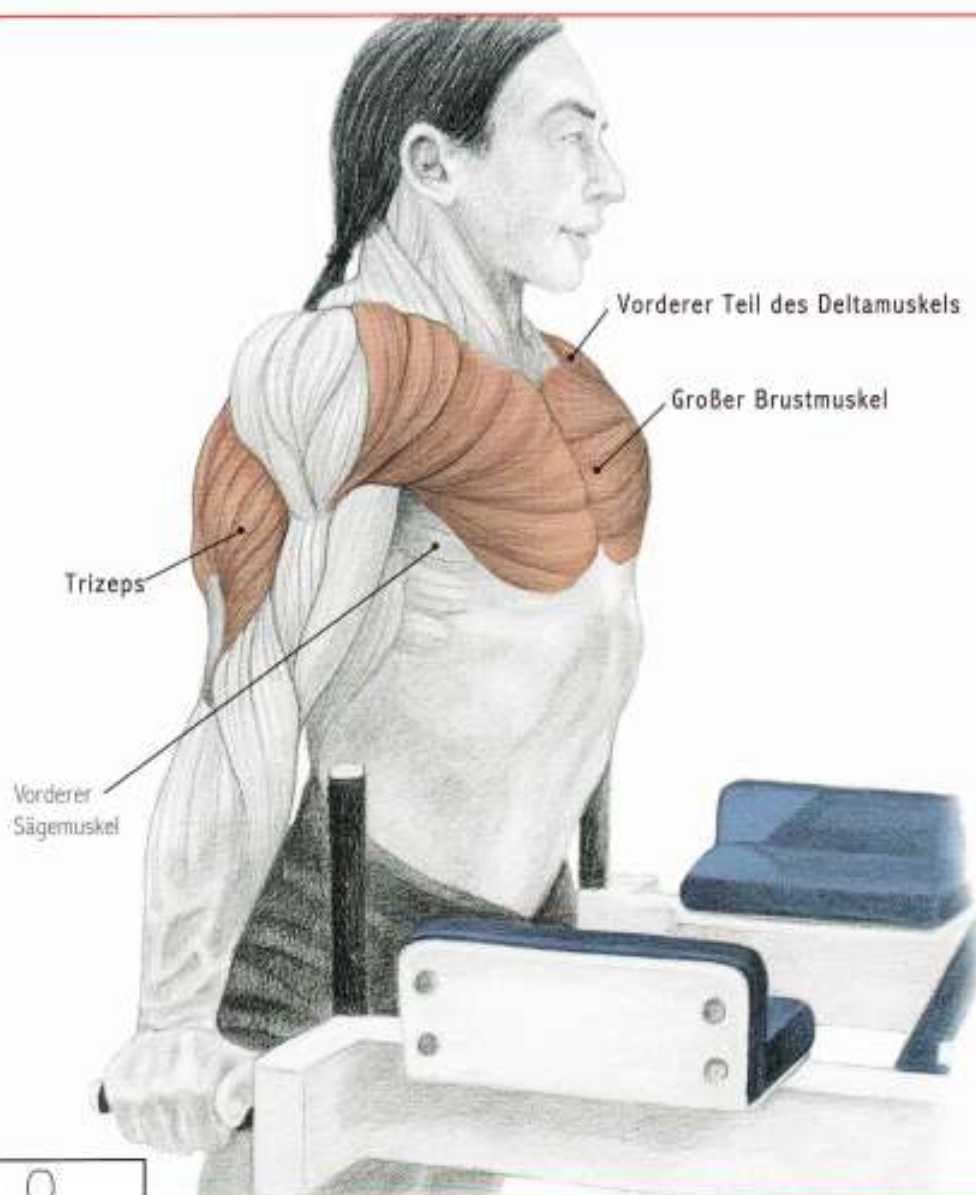
6.5 ... mit gestreckten Armen

Beteiligte Muskeln: Sägemuskeln, Unterschulterblattmuskel, vorderer Teil der Deltamuskeln und Brustmuskeln.

Ausführung:

Diese Übung wird in der gleichen Position ausgeführt wie die oben erklärten Liegestütze, doch in diesem Fall werden die Ellbogen zu keiner Zeit gebeugt. Die Bewegung erfolgt in den Schultern, die sich in Richtung Boden bewegen. Dabei wird der Rücken leicht rund. Die Bewegungsstrecke beträgt nur ein paar Zentimeter, ist jedoch lang genug, um die Sägemuskeln und den Unterschulterblattmuskel zu beanspruchen. Die Verwendung der Langhantel auf einer Flachbank eignet sich für diesen Bewegungsablauf aber eher (siehe Übung 12).





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel (unterer Bereich), Trizeps, vorderer Teil des Deltamuskels und kleiner Brustmuskel.

Sekundäre Muskeln: Vorderer Sägemuskel, Hakenarmmuskel und Unterschulterblattmuskel.

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, hinterer Teil des Deltamuskels und Trapezmuskel.

Varianten

7.2 ... mit Zusatzgewicht

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel (unterer Bereich), Trizeps, vorderer Teil des Deltamuskels und kleiner Brustmuskel.

Ausführung:

Die Bewegung und die zu befolgenden Grundsätze entsprechen der Grundübung. Der einzige Unterschied besteht in dem Gewicht, das wir am Gürtel oder der Taille befestigen (oder in Form von Kurzhanteln auf den gekreuzten Füßen), um der Übung mehr Intensität zu verleihen. Die für die Grundübung angegebenen Vorsichtsregeln müssen bei dieser Variante natürlich noch strenger eingehalten werden, da die beanspruchten Bereiche einem zusätzlichen Risiko ausgesetzt werden. Es empfiehlt sich eher, die Bewegung langsamer auszuführen und die Zahl der Wiederholungen zu erhöhen als das Gewicht zu steigern. Es gibt ein kaum verbreitetes Liegestütz-Gerät mit Gewichtsplatten (für Liegestützen und/oder Klimmzüge) mit einem vertikal zum Körper verlaufenden Seilzug, an dem eine Verbindung zum Gürtel befestigt ist. Für dieses Gerät gelten alle Erläuterungen zu den freien Gewichten.



Ausführung



Sie hängen sich mit neutralem und nicht zu breitem Griff an den Barren, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und die Beine stehen aneinander. Die Einatmung erfolgt beim senkrechten Absenken, wobei der Oberkörper nach vorne gebeugt wird und die Beine nach vorne geführt werden. Während des Absenkens werden die Ellbogen vom Oberkörper entfernt. Unten angekommen, erfolgt bei Ausatmung eine erneute Aufwärtsbewegung.

Erläuterungen

Diese Übung stellt eine ausgezeichnete Alternative zum Bankdrücken auf der Negativbank dar, erfordert jedoch ein gewisses Maß an Kraft, weswegen sie für Anfänger nicht zu empfehlen ist. Zwar werden Trizeps und Deltamuskel stark beansprucht, doch die Hauptbeanspruchung sollte auf den Brustmuskel gerichtet sein, damit wir merken, wie er sich beim Absenken verlängert und wie er durch das Drücken auf die Griffe den Körper wieder nach oben führt. Diese Bewegung muss vorsichtig ausgeführt werden und sollte bei Verletzungen des Ellbogens oder der Schulter gemieden werden.

Außer bei einem sportspezifischen Training muss diese Übung in jedem Fall langsam ausgeführt werden.

Die Schwierigkeit ihrer korrekten Ausführung führt dazu, dass sich viele Personen fälschlicherweise mit Schwung und nur über eine kurze Strecke, nämlich mit fast gestreckten Armen bewegen, da dies der einfachste Teil der Übung ist.



Häufige Fehler: kurze Bewegungsstrecke, übermäßige Belastung des Trizeps, zu viel Zusatzgewicht, falls ein solcher bei der Übung verwendet wird, falsche Oberkörperhaltung bei der Bewegung und hohe Geschwindigkeit.



Proteine sind die „Bausteine“ der Muskeln. Zu den besten natürlichen Proteinquellen zählen Eier, Fisch und Fleisch. Zu den pflanzlichen Quellen gehört insbesondere Soja.

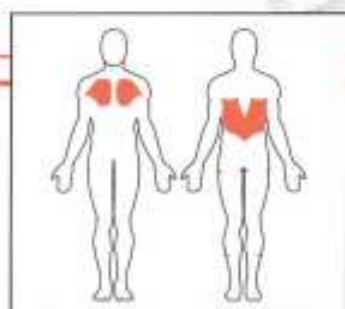
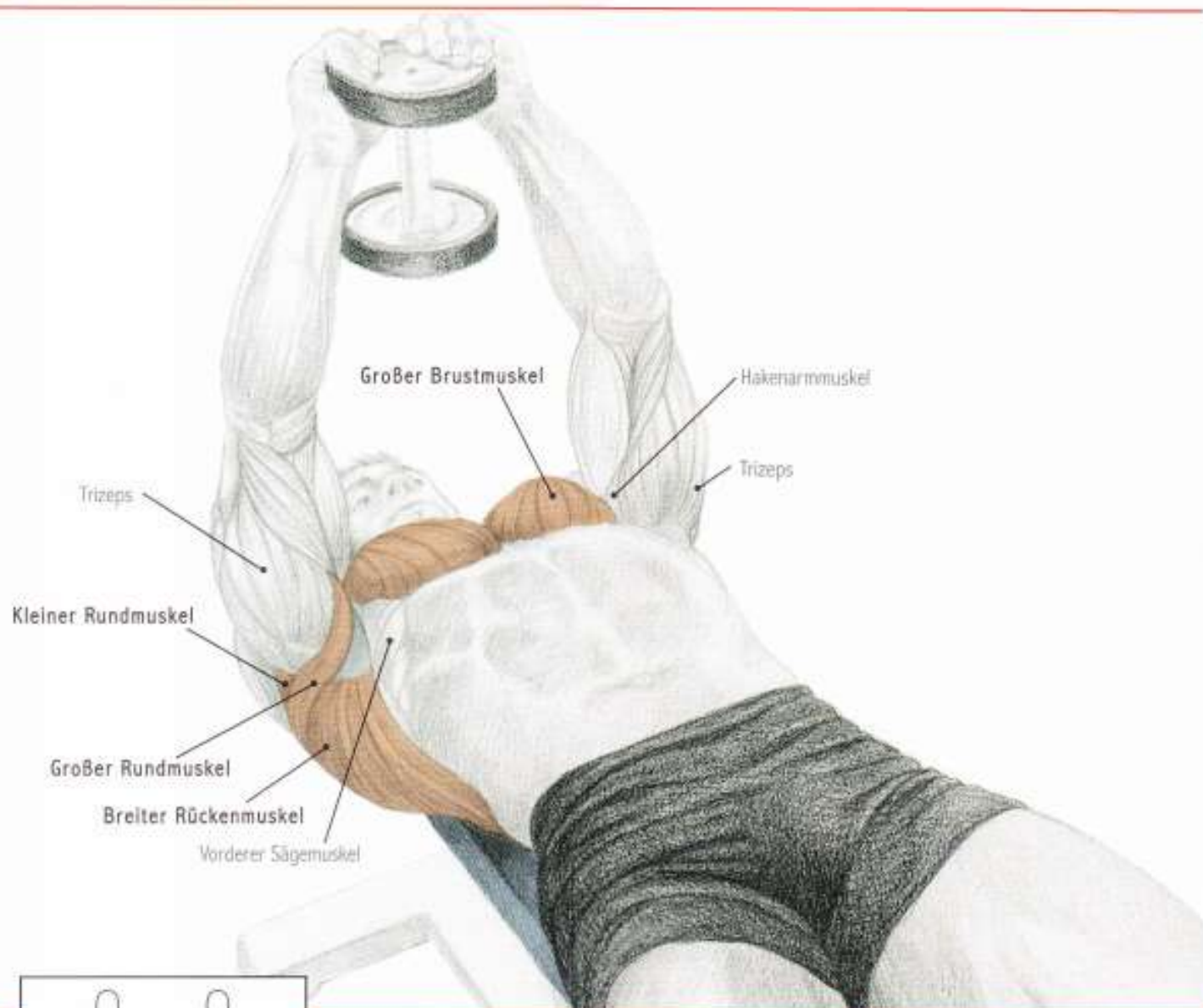
7.3 ... mit aufrechtem Körper

Beteiligte Muskeln: Trizeps, großer Brustmuskel (unterer Anteil), vorderer Teil des Deltamuskels, kleiner Brustmuskel und breiter Rückenmuskel.

Ausführung:

Nun erfolgt das Absenken viel stärker in der Senkrechten, der Oberkörper wird nicht so weit nach vorne geneigt. Auf diese Weise erfährt der Trizeps mehr Belastung, auch wenn der untere Bereich des Brustmuskels weiterhin intensiv beansprucht wird.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und großer Brustmuskel.

Sekundäre Muskeln: Vorderer Sägemuskel, Trizeps und Rautenmuskel.

Antagonisten: Brustmuskel, vorderer Teil des Deltamuskels und Bizeps.

Varianten

8.2 ... mit der Langhantel

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel, breiter Rückenmuskel und Rundmuskeln.

Ausführung:

Bei dieser Variante wird eine kurze Langhantel im Obergriff gehalten (Handflächen in Richtung der Füße) und die gleiche Bewegung ausgeführt wie mit den Kurzhanteln. Durch das mögliche Ungleichgewicht ist diese Übung gefährlicher als bei der Ausführung mit Kurzhanteln.



Ausführung



Sie liegen auf einer Bank mit dem Kopf am Rand und halten eine Kurzhantel senkrecht nach oben. Dabei befindet sich die Stange in dem Dreieck zwischen Daumen und Zeigefingern. Mit halb gebeugten Ellbogen wird das Gewicht langsam über und hinter den Kopf gesenkt. Gleichzeitig tief einatmen. Die Beugung des Ellbogens bleibt unverändert. Es muss zu spüren sein, wie sich die Brustmuskeln strecken und der Brustkorb sich ausdehnt. Die Bewegung erfolgt bis senkrecht über die Augen, während der Brustmuskel kontrahiert. Während der Aufwärtsbewegung ausatmen.

Erläuterungen

Diese Übung ist für geübte Sportler geeignet. Neben dem Brustmuskel beansprucht sie auch den Rückenmuskel und die angrenzenden Muskeln stark. Sie galt früher und in der Theorie als Übung zur „Weitung“ des Brustkorbs (siehe Übung 5, Rückenmuskel) und zur Verbesserung der Dehnbarkeit der Brustmuskeln. Dafür ist es wichtig, tief einzusatmen. Bei dieser Übung könnte mit viel Gewicht gearbeitet werden, denn die aktivierten Muskeln sind sehr stark und der Hebel ist günstig, doch im Allgemeinen ist dies unnötig und kann zu einer fehlerhaften Ausführung und späteren Verletzung führen. Sie sollte nicht mit dem Ziel ausgeführt werden, einen größeren Brustmuskel zu bekommen, für diesen Zweck gibt es gezieltere Übungen. Weiterhin ist anzumerken, dass es nicht stimmt, dass die Verwendung der Langhantel bzw. der Kurzhanteln den Unterschied zwischen einer Übung für den Brust- oder den Rückenmuskel ausmacht.



Häufige Fehler: zu viel Gewicht, falsche Atmung, zu lange oder zu kurze Bewegungsstrecke und Beugen des Ellbogens (Trizeps).



Die mentale Konzentration auf den beanspruchten Muskel spielt eine große Rolle bei der Ausführung der Bewegungen im Krafttraining. Dies dient nicht nur der Vermeidung von Unfällen, sondern auch der ausreichenden Belastung des Bereichs, der beansprucht werden soll. Anderenfalls könnte der Muskel, der trainiert werden soll, auf die ein oder andere Weise durch andere Muskeln ersetzt werden.

8.3 ... quer zur Bank

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel, breiter Rückenmuskel und Rundmuskeln.

Ausführung:

Der einzige Unterschied zur vorangehenden Übung ist, dass nun das Gesäß in der Luft bleibt und die Schultern auf einer quer zum Körper stehenden Bank abgestützt werden. Vor Aufnahme des Gewichts muss der Körper in ein sicheres Gleichgewicht gebracht werden. Bei der Abwärtsbewegung ermöglicht dies eine größere Dehnung, wenn gleichzeitig die Hüfte leicht (nicht zu sehr) abgesenkt wird. Das Gewicht wird zu Beginn seitlich vom Kopf von der Bank genommen und am Ende wieder dort abgelegt, oder es wird durch einen Partner angereicht und wieder abgenommen. Diese Variante eignet sich eher für Anfänger.



8.4 ... mit beiden Händen abwechselnd

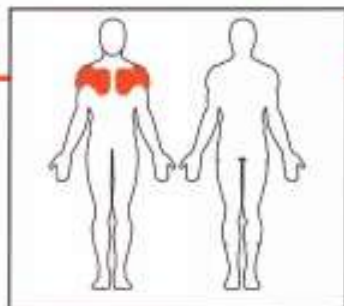
Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel, breiter Rückenmuskel und Rundmuskeln.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht derjenigen in der Grundübung (gerade oder querstehende Bank), doch sie erfolgt mit zwei kleineren Kurzhanteln und abwechselnd. Dadurch können die Muskeln gezielter und unabhängig voneinander beansprucht werden, die Technik ist jedoch schwieriger. Allgemein hat diese Variante der herkömmlichen Ausführung nichts voraus.



Drehungen mit Kurzhanteln



Beteiligte Muskeln

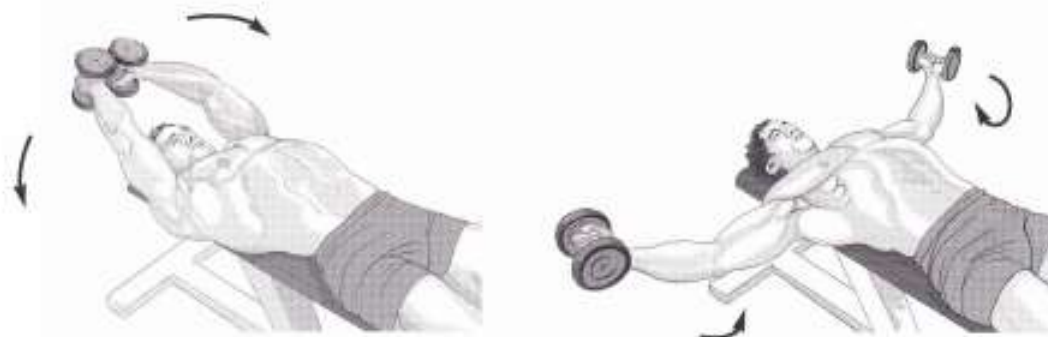
Hauptmuskeln: Brustmuskel, Deltamuskel.

Sekundäre Muskeln: Vorderer Sägemuskel, Hakenarmmuskel, Bizeps.

Antagonisten: Brustmuskel, Rückenmuskel, Trizeps.

Ausführung

Wir liegen auf einer Bank und halten die Kurzhanteln senkrecht – mit gegenüberliegenden Handflächen – vor uns. Mit halb gebeugten Ellbogen wird das Gewicht langsam über und hinter den Kopf gesenkt. Gleichzeitig einatmen (wie bei den „Überzügen“, Übung 8). Die Beugung des Ellbogens bleibt unverändert. Ist die Höhe des Kopfes erreicht, werden die Arme in einer Adduktion kreuzförmig geöffnet, um sie in Richtung Körperseite zu führen. Von dieser Position aus werden sie bis zurück zur Ausgangsposition nach vorne und nach oben gehoben (Schulterbeugung). Die gesamte Bewegung muss langsam und kontrolliert erfolgen. Die Einatmung erfolgt bei der Abwärtsbewegung, so wie bei den Überzügen, die Ausatmung am Ende der Bewegungsstrecke.



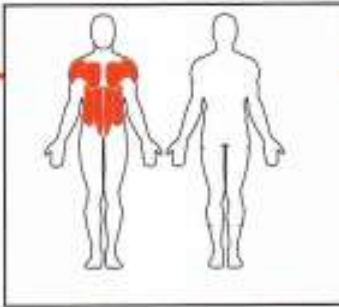
Erläuterungen

Die Übung soll so aussehen wie „Rückenschwimmen“ (unter Ausnutzung der drei Freiheitsgrade der Schulter), wobei jedoch nicht dieselben Muskelgruppen in derselben Weise beansprucht werden wie bei jenem Sport. Diese Übung zielt nicht direkt auf Volumen ab, sondern auf Beweglichkeit, und muss mit geringem Gewicht ausgeführt werden. Neben dem Brustmuskel werden auch der Deltamuskel und weitere angrenzende Muskeln erheblich beansprucht. Als Variante können die Drehungen auch umgekehrt erfolgen, auf diese Weise werden dieselben Muskeln exzentrisch (negativ) und umgekehrt beansprucht.



Häufige Fehler: zu viel Gewicht, übermäßige Drehung (Zirkumduktion) der Schulter.

Rollende Liegestützen mit Kurzhanteln



Beteiligte Muskeln

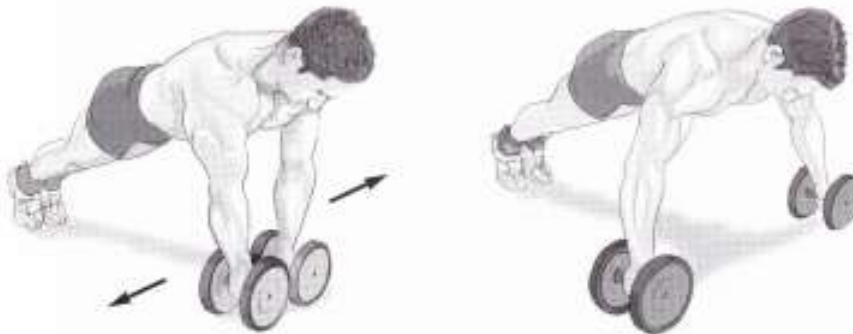
Hauptmuskeln: Brustmuskeln, vorderer Teil der Deltamuskeln und Bauchmuskeln.

Sekundäre Muskeln: Vorderer Sägemuskel, Hakenarmmuskel, Unterschulterblattmuskel und Bizeps.

Antagonisten: Rückenmuskel, Rundmuskeln, Trapezmuskel und hinterer Teil des Deltamuskels.

Ausführung

Die Haltung entspricht den „Liegestützen auf dem Boden“, doch mit einander gegenüberliegenden Kurzhanteln und halb gebeugten Ellbogen. Durch das Rollen der Kurzhanteln nach außen werden die Arme gleichzeitig geöffnet, ähnlich wie bei den „Fliegenden Bewegungen“. Anhalten der Bewegung und Kontraktion des Brustmuskels, um die Hanteln zueinander zu führen, bis sie wieder in der Ausgangsposition aneinanderliegen. Bei der Abwärtsbewegung einatmen, während der Aufwärtsbewegung ausatmen.



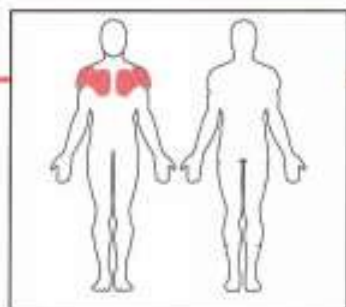
Erläuterungen

Diese Übung wird nicht oft ausgeführt, da sie Kraft und Koordination erfordert. Sie eignet sich nicht für Anfänger und lässt sich in jedem Fall leicht durch andere, wirkungsvollere Übungen ersetzen. Manche Kurzhanteln lassen sich nicht so rollen wie oben erklärt, doch zu diesem Zweck gibt es Gleitschienen. Eine weitere Möglichkeit wäre es, die Kurzhanteln nach vorne rollen zu lassen, wodurch sich eine erhebliche Beanspruchung der Bauch- und Rückenmuskeln erreichen ließe. Dafür wird jedoch vorzugsweise mit nur einer beweglichen Scheibe gearbeitet, durch die in der Mitte eine Stange führt und bei der man sich auf beiden Seiten abstützen kann (siehe Übung 13). Diese Übung stellt in Wahrheit keine zu bevorzugende Alternative zu den klassischen Übungen für die Brustmuskeln dar, kann jedoch beim Training außerhalb des Kraftraums genutzt werden, wenn kein ausreichendes Gewicht vorhanden ist, um eine hohe Intensität bei der Ausführung der Übung zu erreichen.



Häufige Fehler: falsche Technik bei der Ausführung und fehlendes Aufwärmen.

Seitliches Heben der Langhantel mit einer Hand



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Brustmuskeln (oberer Anteil) und vorderer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Vorderer Sägemuskel, Hakenarmmuskel und Bizeps.

Antagonisten: Rückenmuskel, Rundmuskeln, Trapezmuskel und hinterer Teil des Deltamuskels.

Ausführung

Diese Übung wird im Stehen ausgeführt. Eine Langhantel mit einer Scheibe wird am Ende von einer Hand im Obergriff gehalten und in der Mitte von der anderen Hand im Untergriff. Die Hand am Ende der Stange bleibt ruhig, während die andere Hand das Gewicht in einem Halbkreis bis zur Senkrechten hebt. Dann lässt sie die Stange sanft bis in die Ausgangsstellung absinken. Bei der Abwärtsbewegung einatmen, am Ende der Aufwärtsbewegung ausatmen.



Erläuterungen

Dies ist eine nicht sehr verbreitete Übung, an der vor allem der obere Bereich des Brustmuskels sowie der vordere Teil des Deltamuskels beteiligt sind. Sie kann als abschließende Übung einer Trainingseinheit genutzt werden, um den üblichen Trainingsablauf zu variieren, oder auch zum sportspezifischen Training (z. B. für manche Wurfarten). Eine weitere Möglichkeit wäre es, diese Übung im Sitzen oder auf Knien auszuführen und die Langhantel dabei auf dem Boden aufzustützen. Die Übung wird nur in bestimmten Sportarten, bei denen eine ähnliche Bewegung ausgeführt wird, für das Training genutzt. Für andere Zwecke hat sie keine große Bedeutung.

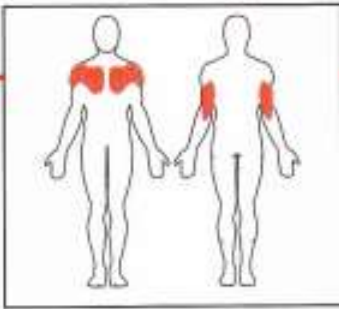


Häufige Fehler: zu viel Gewicht und falsche Technik.



Es gibt keine einzige Sportart, bei der Krafttraining schaden würde. Im Gegenteil, für die meisten Sportarten ist es überaus nützlich.

Bankdrücken mit gestrecktem Arm



Beteiligte Muskeln

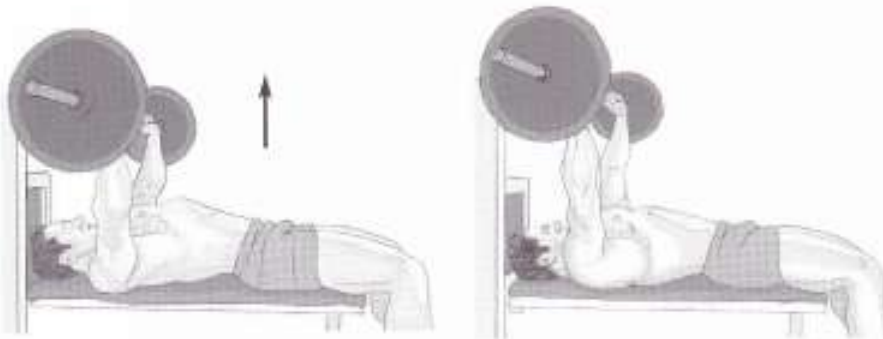
Hauptmuskeln: Sägemuskeln und Unterschulterblattmuskel.

Sekundäre Muskeln: Vordere Teile der Deltamuskeln und Brustmuskeln.

Antagonisten: Rückenmuskel, Rundmuskeln, Trapezmuskel, Untergrätenmuskel und hinterer Teil des Deltamuskels.

Ausführung

Die Ausführung erfolgt in der gleichen Haltung wie beim Bankdrücken (siehe Übung 1) – mit der Langhantel oder mit Kurzhanteln –, doch in diesem Fall sind die Ellbogen zu keiner Zeit gebeugt und es wird mit viel weniger Gewicht gearbeitet. Die Bewegung besteht nur in einem Anheben der Schultern um ein paar Zentimeter, jedoch weit genug, um die Sägemuskeln und den Unterschulterblattmuskel zu beanspruchen. Beim Absenken der Langhantel einatmen, beim Anheben ausatmen.



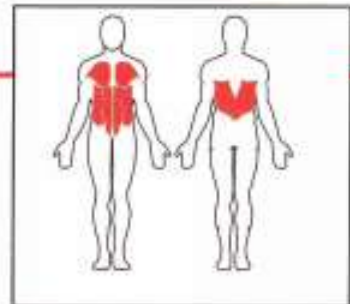
Erläuterungen

Die Übung wird bei einem umfassenden Brustmuskeltraining als Ergänzung genutzt oder zur Rehabilitation bei Problemen wie „Engelsflügeln“ und Ähnlichem (Schwäche oder Schwund des Unterschulterblattmuskels usw.). Obwohl der Name der Übung es vermuten lässt, werden die Ellbogen bei korrekter Ausführung nicht vollständig bis zur Blockierung ausgestreckt, sondern in leicht gebeugter Haltung fixiert, damit das Gewicht von den umgebenden Muskeln getragen wird, nicht von den Bändern. Nur bei sehr geringer Last darf eine vollständige Streckung erfolgen, z. B., wenn nur mit der Hantelstange gearbeitet wird (siehe Übung 6.5).



Häufige Fehler: Ausführung wie beim herkömmlichen Bankdrücken durch Beugen der Ellbogen und falsche Bewegungsstrecke.

Überzüge auf Kurzhanteln auf dem Boden



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel, breiter Rückenmuskel und Bauchmuskeln.
Sekundäre Muskeln: Rundmuskel, vorderer Sägemuskel, Hakenarmmuskel, Trizeps und Rautenmuskel.
Antagonisten: Deltamuskel, oberer Anteil des Brustmuskels etc.

Ausführung



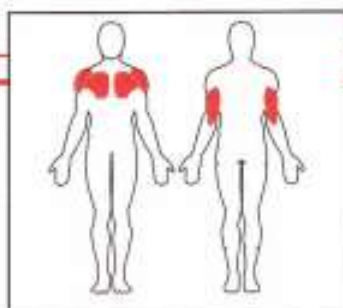
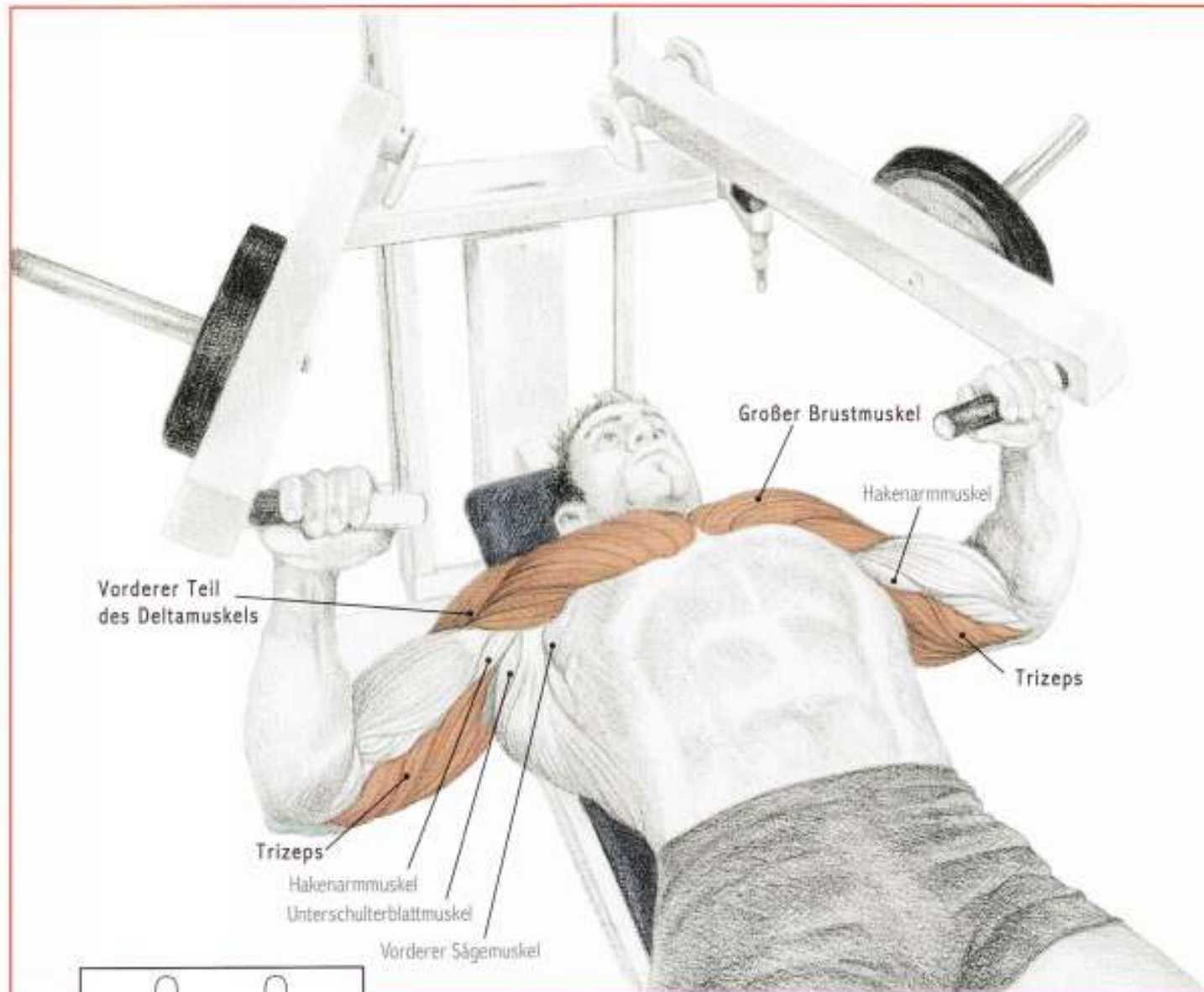
Die Ausgangsposition ist dieselbe wie bei der Übung „Rollende Liegestützen mit Kurzhanteln“ (siehe Übung 10), doch nun sind die Hanteln nach vorne gerichtet. Sie werden nach vorne gerollt, der Oberkörper nähert sich dem Boden und kehrt anschließend in die Ausgangsposition zurück. Bei der Abwärtsbewegung einatmen, unten die Luft anhalten und am Ende der Aufwärtsbewegung ausatmen.

Erläuterungen

Es handelt sich um eine Übung für Fortgeschrittene, die darüber hinaus eine starke isometrische Kontraktion der Bauchmuskeln erfordert. Sehr schweren Menschen wird die Ausführung schwerfallen, sie können jedoch versuchen, anstelle der Füße die Knie aufzustützen. Sie bietet keine großen Vorteile im Vergleich zu den herkömmlichen Übungen. Nützlicher ist es, eine einzelne Scheibe zu verwenden, durch die in der Mitte eine Stange führt, auf der man sich abstützen kann, oder eine speziell für diesen Zweck gedachte Rolle. Zwar wird diese Übung hier gemeinsam mit weiteren Übungen für die Brust aufgeführt, doch sie beansprucht auch den Rückenmuskel sehr stark.



Häufige Fehler: falsche Technik und Durchbeugen des Oberkörpers, aber kein Ausstrecken der Arme bei der Aufwärtsbewegung.



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Hakenarmmuskel, vorderer Sägemuskel und Unterschulterblattmuskel.

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, Bizeps und hinterer Teil des Deltamuskels.

Varianten

14.2 ... auf der Schrägbank

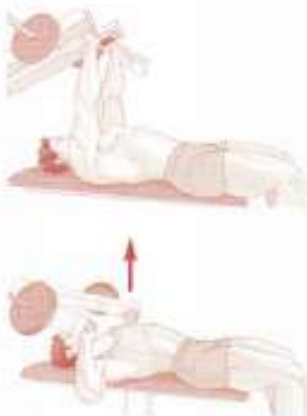
Beteiligte Muskeln: Brustmuskeln (oberer Anteil), vorderer Teil des Deltamuskels und Trizeps.

Ausführung:

Die Bewegung ist die gleiche, doch durch die Neigung bzw. Konstruktion des Geräts wird die Beanspruchung auf den oberen Bereich (Schlüsselbeinteil) der Brustmuskeln verlagert sowie auf den vorderen Teil der Schultern.



Ausführung



Sie liegen auf der flachen Bank des Geräts, die Füße stehen auf dem Boden (wenn die Bank niedrig ist) oder auf einer Erhöhung. Die Griffe werden im Obergriff senkrecht über der Brust gehalten, in einem etwas mehr als schulterbreiten Abstand und vorzugsweise mit dem Daumen unter dem Griff.

Während der Abwärtsbewegung einatmen, bis auf die Höhe des mittleren Brustbereichs absenken und wieder senkrecht nach oben drücken. Die Ellbogen bleiben senkrecht zum Körper (auseinander), werden jedoch oben nicht blockiert. Während der Aufwärtsbewegung ausatmen.

Erläuterungen

Die Ausführung entspricht im Grunde dem Bankdrücken mit der Langhantel (siehe Übung 1) oder mit Kurzhanteln (siehe Übung 4), doch nun wird das Gewicht vom Gerät geführt, mit allem, was daraus folgt (siehe „Geräte und freie Gewichte“ in der Einleitung zu diesem Buch). Bei der Aufwärtsbewegung muss mit dem Brustmuskel so gedrückt werden, als könnte zusätzlich zur Aufwärtsbewegung eine Umarmung erfolgen, um zu vermeiden, dass ein Großteil der Arbeit von den Deltamuskeln und den Trizeps geleistet wird. Die Übung ist für Anfänger geeignet. Bei einem gut konstruierten Gerät wird das Gewicht oben, bei gestreckten Armen, abgenommen.

Es gibt ein Gerät, bei dem im Sitzen senkrecht (nach unten) gedrückt wird. Diese Bewegung ähnelt stark der Übung „Oberkörperheben am Barren“ (siehe Übung 7).

Darüber hinaus ist auch hier die Variante mit gestreckten Ellbogen möglich, wie bei der Übung „Bankdrücken mit der Langhantel oder mit Kurzhanteln und gestreckten Armen“ (siehe Übung 12) oder beim „Bankdrücken an der Multi-press mit gestreckten Ellbogen“ (siehe Übung 15.4).



Häufige Fehler: falsch eingestellte Haltung am Gerät, übermäßige Belastung des Trizeps, Blockieren der Ellbogen in der oberen Position und ungleicher Kraftaufwand der beiden Arme.

14.3 ... auf der Negativbank

Beteiligte Muskeln: Brustmuskeln (unterer Anteil), vorderer Teil des Deltamuskels und Trizeps.

Ausführung:

Hierbei liegt der Kopf tiefer als der übrige Körper, der Hinweis zum Training mit freien Gewichten ist zu beachten (siehe Übung 3). Von der Variante, bei der die Hüfte angehoben wird, wird abgeraten. Bei einer gut konstruierten negativ geneigten Presse bleibt der Körper in der Horizontalen und der Schub erfolgt diagonal zu den Füßen (gleiche Haltung wie bei Übung 3, jedoch auf der waagerechten Bank).



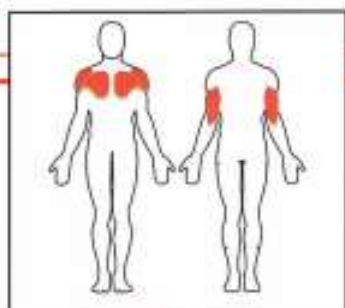
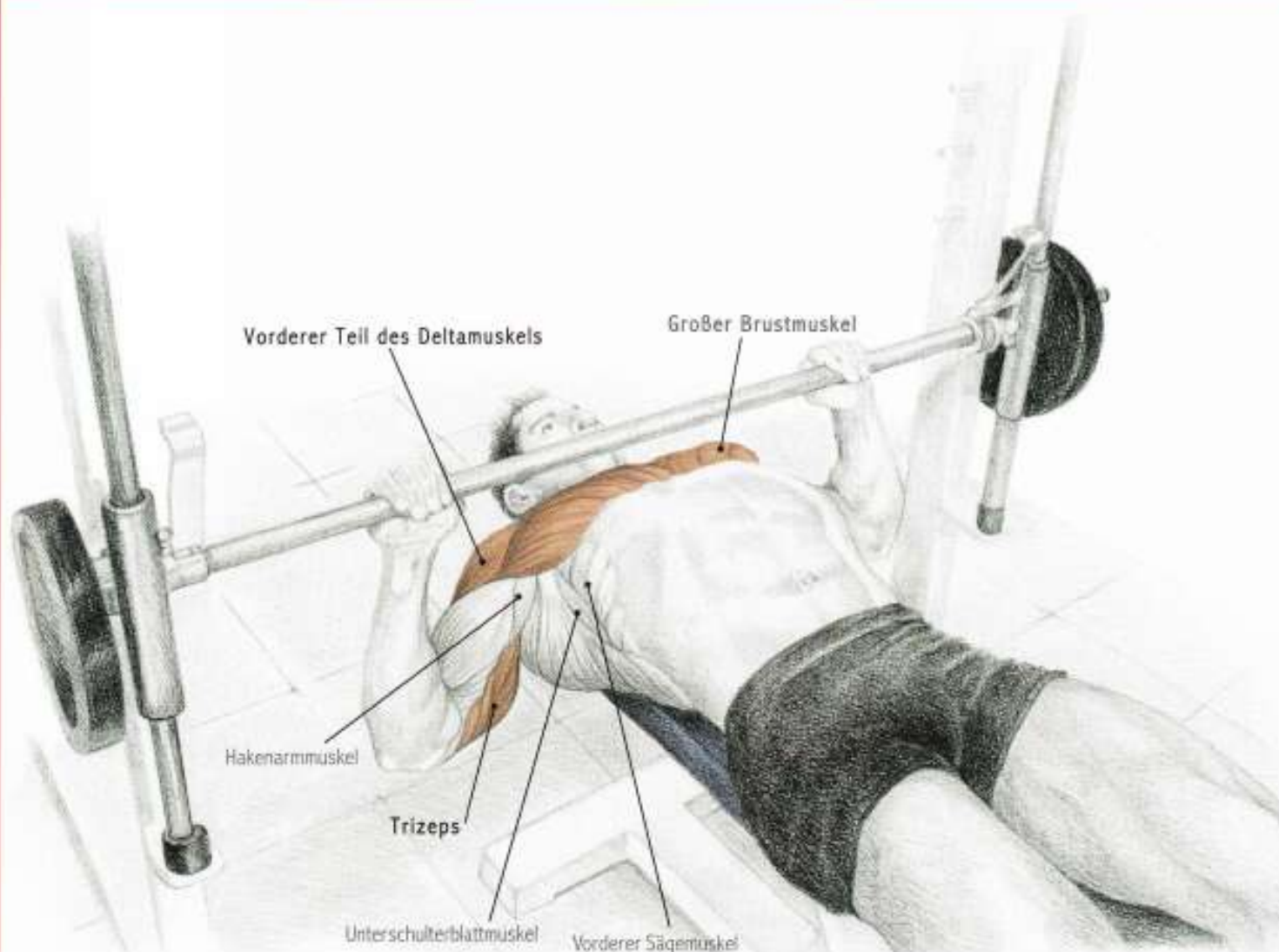
14.4 ... im Sitzen/senkrecht

Beteiligte Muskeln: Brustmuskeln, vorderer Teil des Deltamuskels und Trizeps.

Ausführung

Dies ist eine gute Übung für Anfänger oder für Fortgeschrittene, die sich auf die gezielte Beanspruchung des Brustmuskels konzentrieren wollen. In jedem Fall besteht kein bedeutender Unterschied zwischen dieser Variante und dem Bankdrücken am Gerät im Liegen. Vorsicht ist nur beim Anheben des Gewichts bei der ersten Wiederholung geboten, wenn dies an dem Gerät nicht in korrekter Form aus der Streckung der Arme heraus möglich ist.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Hakenarmmuskel, vorderer Sägemuskel und Unterschulterblattmuskel.

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, Bizeps und hinterer Teil des Deltamuskels.

Varianten 15.2 ... auf der Schrägbank

Beteiligte Muskeln: Brustmuskeln (oberer Anteil), Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Die Bewegung ist die gleiche wie in der Grundübung, doch der Neigungswinkel der Bank wird auf ca. 30° bis 45° eingestellt. Wie bei der freien Langhantel (siehe Übung 2) bleibt die Beteiligung des Brustmuskels gleich, doch die Belastung wird auf seine oberen Fasern (Schlüsselbeinteil) und die Schulter verlagert.



15.3 ... auf der Negativbank

Beteiligte Muskeln: Brustmuskeln (unterer Anteil), Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Die Bewegung ist die gleiche wie in der Grundübung, doch die Bank ist um ca. 30° negativ geneigt. Die unteren Fasern des Brustmuskels werden am stärksten belastet. Es sind die Nachteile einer Übung zu beachten, bei der der Kopf tiefer liegt als der Körper, wie bei der Übung „Bankdrücken auf der Negativbank“ mit freien Gewichten erläutert (siehe Übung 3).



Ausführung



Sie liegen an der Multipresse/Smith-Maschine (mit seitlichen Schienen) auf der flachen Bank. Die Füße stehen auf dem Boden (bei einer niedrigen Bank) oder auf einer Stufe, ihr Abstand ist etwas mehr als schulterbreit. Der Daumen muss unter der Stange liegen (den übrigen Fingern gegenüber).

Die Langhantel wird aus der Halterung genommen, mit den Händen gedreht, damit sie beim Absenken nicht anstößt, und abgesenkt, bis sie die Brust im unteren Bereich berührt. Anschließend wieder nach oben drücken.

Die Ellbogen bleiben senkrecht zum Körper (gelöst). Während der ersten Hälfte der Abwärtsbewegung einatmen, während der Aufwärtsbewegung ausatmen.

Erläuterungen

Beinahe alles, was zum „Bankdrücken am Gerät“ gesagt wurde (siehe Übung 14) gilt auch für diese Übung, denn sie ist sehr ähnlich. Der Hauptvorteil der Multipresse besteht darin, dass das Gewicht von oben abgenommen werden, dass der Satz jederzeit beendet werden (durch reines Drehen der Stange und Einrasten) und dass die Bank unterschiedlich stark geneigt werden kann. Gute Modelle dieses Geräts verfügen über einen Anschlag, damit die Stange nicht tiefer als gewünscht abgesenkt werden kann (zur Orientierung und zur Sicherheit).

Unter den Geräten, die in Sportstudios anzutreffen sind, ist es möglicherweise das vielfältigste.



Häufige Fehler: falsch eingestellte Haltung am Gerät, Abfedern der Stange vom Oberkörper, Blockieren der Ellbogen in der oberen Position, ungleicher Krafteinsatz der beiden Arme und Positionierung des Daumens auf der gleichen Seite wie die anderen Finger.

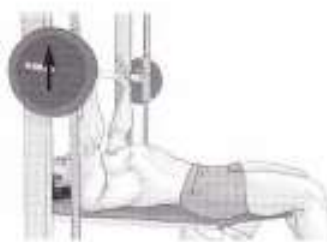
15.4 ... Arme gestreckt

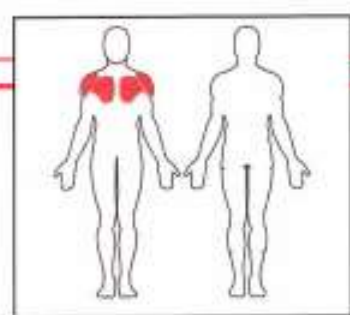
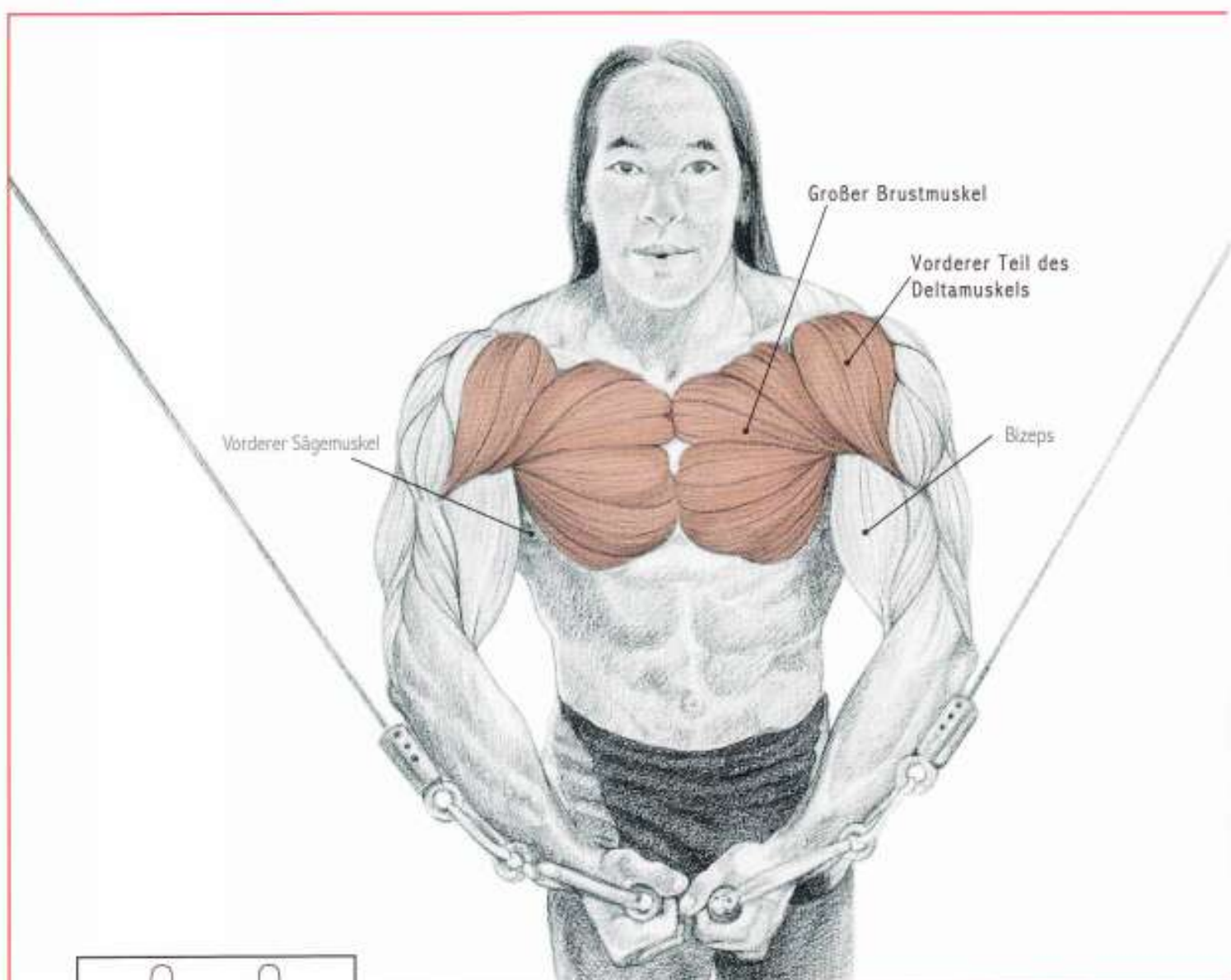
Beteiligte Muskeln: Sägemuskeln, Unterschulterblattmuskel, Brustmuskeln und vorderer Teil der Deltamuskeln.

Ausführung:

Die Ausführung erfolgt in der gleichen Haltung wie beim Bankdrücken an der Multipresse – oder mit der Langhantel oder Kurzhanteln –, doch in diesem Fall werden die Ellbogen zu keiner Zeit gebeugt, sondern bleiben beinahe völlig gestreckt.

Die Schultern bewegen sich nur um ein paar Zentimeter, jedoch weit genug, um die Sägemuskeln und den Unterschulterblattmuskel zu beanspruchen. Das Gewicht muss weit unter dem Gewicht beim herkömmlichen Bankdrücken liegen. Wie bereits erwähnt, dient diese Übung der Ergänzung bei einem umfassenden Brustmuskeltraining oder der Rehabilitation bei Problemen wie „Engelsflügeln“ und Ähnlichem (Schwäche oder Schwund des Unterschulterblattmuskels usw.). Die Multipresse bietet den Vorteil, dass das Gleichgewicht der Langhantel oder Kurzhantel kein Problem darstellt, was ansonsten die gewünschte, äußerst spezifische Beanspruchung verfälschen könnte.





Beteiligte Muskeln

- Hauptmuskeln:** Großer Brustmuskel und vorderer Teil des Deltamuskels.
Sekundäre Muskeln: Kleiner Brustmuskel, Hakenarmmuskel, vorderer Sägemuskel, Unterschulterblattmuskel und Bizeps.
Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, hinterer Teil des Deltamuskels und Trizeps.

Varianten 16.2 ... nach Art des „Bankdrückens“ 16.3 ... mit einer Hand

Beteiligte Muskeln: Brustmuskeln, vorderer Teil des Deltamuskels und Trizeps.

Ausführung:

Das Kabelzüge über Kreuz lassen sich problemlos in eine gute Brustmuskelübung verwandeln. Die Haltung bleibt gleich, doch die Bewegung variiert. Dies ermöglicht die Verwendung einer größeren Last, ohne eine zu hohe Spannung auf den Ellbogen und Schultern aufzubauen. Darüber hinaus lässt sich bei gemäßigttem Gewicht und zahlreichen Wiederholungen eine gute Durchblutung in den Brustmuskeln erzielen.



Beteiligte Muskeln: Brustmuskeln, vorderer Teil des Deltamuskels und Bizeps.

Ausführung:

Die Ausführung erfolgt in der gleichen Haltung wie die vorigen Übungen, jedoch mit nur einem Arm. Der andere Arm bleibt auf der Hüfte. Es ist bequemer, das gegenüberliegende Bein des beanspruchten Arms nach vorne zu stellen. Die Bewegung kann wie eine fliegende Bewegung erfolgen (herkömmliche Kabelzüge über Kreuz) oder wie beim Bankdrücken. In jedem Fall muss der gesamte Bauch-Lenden-Bereich gut fixiert werden, damit sich der Oberkörper nicht dreht. Diese Variante sollte aus Gründen der Verfügbarkeit der Geräte für die Kabelzüge über Kreuz gewählt werden.



Ausführung



Sie stehen zwischen den beiden Seilzügen. Die Beine sind leicht gebeugt (vorzugsweise ist ein Bein nach vorne gestellt). Der Oberkörper ist leicht gebeugt (ca. 15° bis 45°) und die Bauchmuskeln sind fest.

Begonnen wird mit überkreuzten Armen und halb gebeugten Ellbogen. Die Arme werden wie bei einer Umarmung nach vorne und nach unten zusammengeführt (beinahe eine „waagerechte Adduktion“). Dabei bleibt die Beugung über die gesamte Bewegungsstrecke gleich. Beim Öffnen der Arme einatmen, am Ende des Zusammenführens ausatmen.

Erläuterungen

Diese Übung ist gut geeignet, um die Brustmuskeln zu isolieren und eine gute Durchblutung zu erzielen, nicht so sehr, um mit schweren Gewichten zu arbeiten (wenn auch durchaus mit mittelschweren Gewichten), wegen der Spannung auf Ellbogen und Schultern. Als Besonderheit ist hervorzuheben, dass es sich hier um eine der wenigen Brustmuskelübungen handelt (gemeinsam mit den verschiedenen fliegenden Bewegungen), bei denen nicht im Wesentlichen der Trizeps beansprucht wird (nur als Haltemuskel), sondern der Bizeps; Letzterer kann gefährdet sein, wenn die Technik nicht einwandfrei ist, das Gewicht zu hoch oder wenn das Ellbogengelenk beim Öffnen zu sehr gestreckt wird.

Wird der Oberkörper stärker senkrecht gehalten, während die gekreuzten Arme unten gehalten werden, verlagert sich die Beanspruchung auf den weiter unten liegenden Bereich des Brustmuskels. Das Gleiche gilt umgekehrt.



Häufige Fehler: Ausführung als Bankdrücken, obwohl eine andere Art fliegende Bewegung ausgeführt werden soll (durch zu hohes Gewicht oder mangelnde Technik), zu starkes Schwanken mit dem Oberkörper, um die Übung zu erleichtern, und Einstellung eines zu geringen Gewichts.

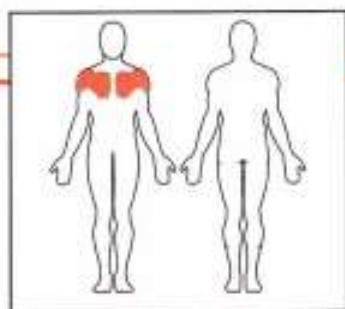
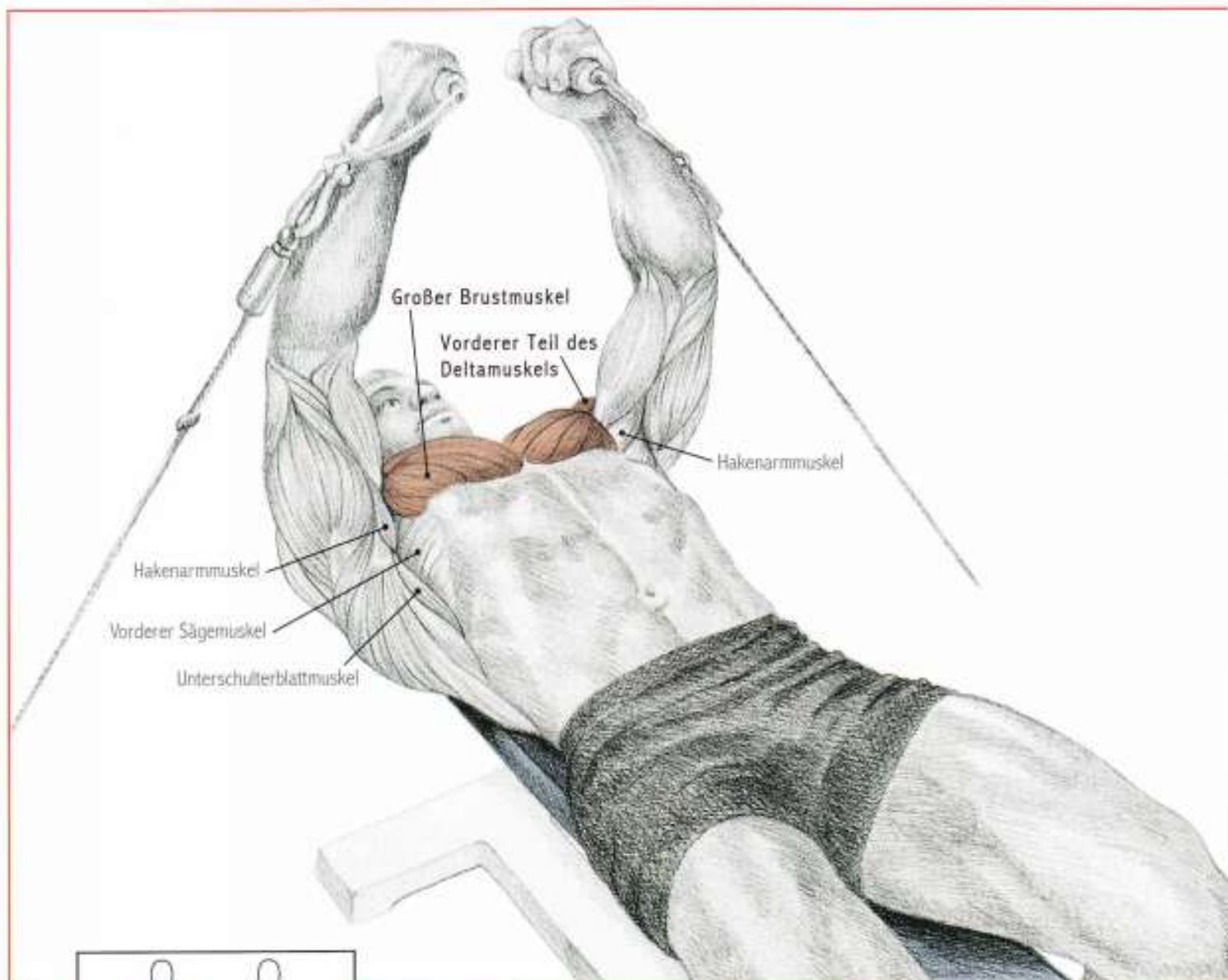
16.4 ... mit einer Hand am tiefen Seilzug

Beteiligte Muskeln: Brustmuskeln (oberer Anteil), vorderer Teil des Deltamuskels und Bizeps.

Ausführung:

Die Haltung ist die gleiche wie bei der Variante „mit einer Hand“, doch das Seil kommt von unten und wird zur Mitte und nach oben gezogen, entweder in Form einer fliegenden Bewegung oder in Form des Bankdrückens. Der Körper bleibt stärker aufgerichtet und arbeitet im Schlüsselbein-Brustbein-Bereich (oberer und mittlerer Anteil) des Brustmuskels, dessen Entwicklung in der Regel schwierig ist. Es wird nicht mit schwerem Gewicht gearbeitet, denn Ziel ist die Konzentration auf wenige Faserbündel des Brustmuskels, obgleich es sich nicht vermeiden lässt, dass alle in gewisser Weise beteiligt sind (auch der Deltamuskel ist stark beteiligt). Eine weitere Variation erzielen Sie, wenn Sie die Übung mit beiden Händen gleichzeitig ausführen, auch wenn die dabei eingenommene Haltung etwas erzwungen sein kann.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel und vorderer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Hakenarmmuskel, Unterschulterblattmuskel, Sägemuskel und Bizeps.

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, hinterer Teil des Deltamuskels, Trapezmuskel, Rautenmuskel und Rundmuskeln.

Varianten

17.2 ... auf der Schrägbank

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel (oberer Anteil) und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht im Wesentlichen der Grundübung, doch auf einer im Winkel von 30° bis 40° geneigten Bank (siehe „Fliegende Bewegung auf der Schrägbank mit Kurzhanteln“, Übung 5.2). Die Übung ist hervorragend geeignet für eine gute Durchblutung im oberen Brustmuskelbereich, die sich beim Freihanteltraining mit Kurzhanteln nicht so wirksam erzielen lässt. Sie beansprucht einen Bereich der Brustmuskeln, der im Allgemeinen schwieriger zu entwickeln ist als die übrigen Bereiche, weswegen die Einbeziehung dieser Übung (oder der Variante „Bankdrücken“, Übung 17.3) in den Trainingsplan zu empfehlen ist.



Ausführung



Diese Übung erfolgt im Liegen auf einer flachen Bank. Die Füße stehen auf dem Boden (bei einer niedrigen Bank) oder auf einer Stufe. Die Griffe der Seilzüge werden waagrecht über die Brust gezogen, die Ellbogen sind halb gebeugt, die Handflächen liegen einander gegenüber (die Knöchel zeigen nach außen).

Während der Abwärtsbewegung einatmen. Absenken bis auf Höhe der Brust (je nach Dehnbarkeit), ohne die Beugung des Ellbogens zu verändern; dann wieder senkrecht nach oben und zur Mitte bewegen. Die Ellbogen bleiben senkrecht zum Körper (auseinander), wie bei einer „Umarmung“. Während der Aufwärtsbewegung ausatmen.

Erläuterungen

Zu berücksichtigen sind die Erläuterungen der Übung „Fliegende Bewegung mit Kurzhanteln“ (siehe Übung 5), mit dem Unterschied, dass die Spannung auch am Ende der Bewegung (wenn beide Hände oben zusammengeführt werden) hoch bleibt. Dies ist das beste Beispiel dafür, dass freie Gewichte nicht immer besser sind als Geräte, denn bei dieser Übung erweisen sich die Seilzüge als sehr wirkungsvoll.



Häufige Fehler: kurze Bewegungsstrecke bei der Öffnung aufgrund zu kurzer Kabel oder zu nahe beieinander stehender Seilzüge, Bankdrücken anstelle fliegender Bewegungen, mangelnde Konzentration der Belastung auf den Brustmuskel und zu starke Verlagerung der Anstrengung auf die Deltamuskeln.



Der große Brustmuskel dient dem Vorführen des Arms bis ungefähr 60°, ab dort führt er die gegen-
teilige Bewegung aus. Dies erklärt, warum er bei Übungen wie „Kurzhantelfrontdrücken“ für den Del-
tamuskel (siehe Übung 3, „Schultern und Nacken“ und bei „Klimmzüge im Untergriff“ für den Bizeps“
(siehe Übung 1.3 „Rückenmuskeln“) beteiligt ist.



17.3 ... nach Art des Bankdrückens

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Der einzige Unterschied zur Grundübung besteht in der Beugung des Ellbogens während der Bewegung. Auf diese Weise kann mehr Gewicht verwendet werden, auch wenn ein Teil der Beanspruchung auf den Trizeps übergeht. Die Hände werden neutral gehalten, auch wenn dies keine strenge Vorschrift ist. Es handelt sich um eine sehr gute Übung.



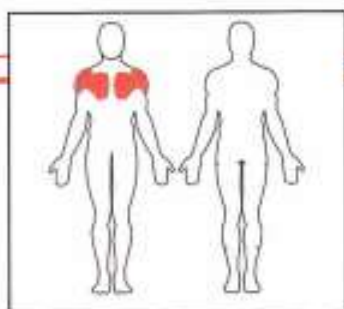
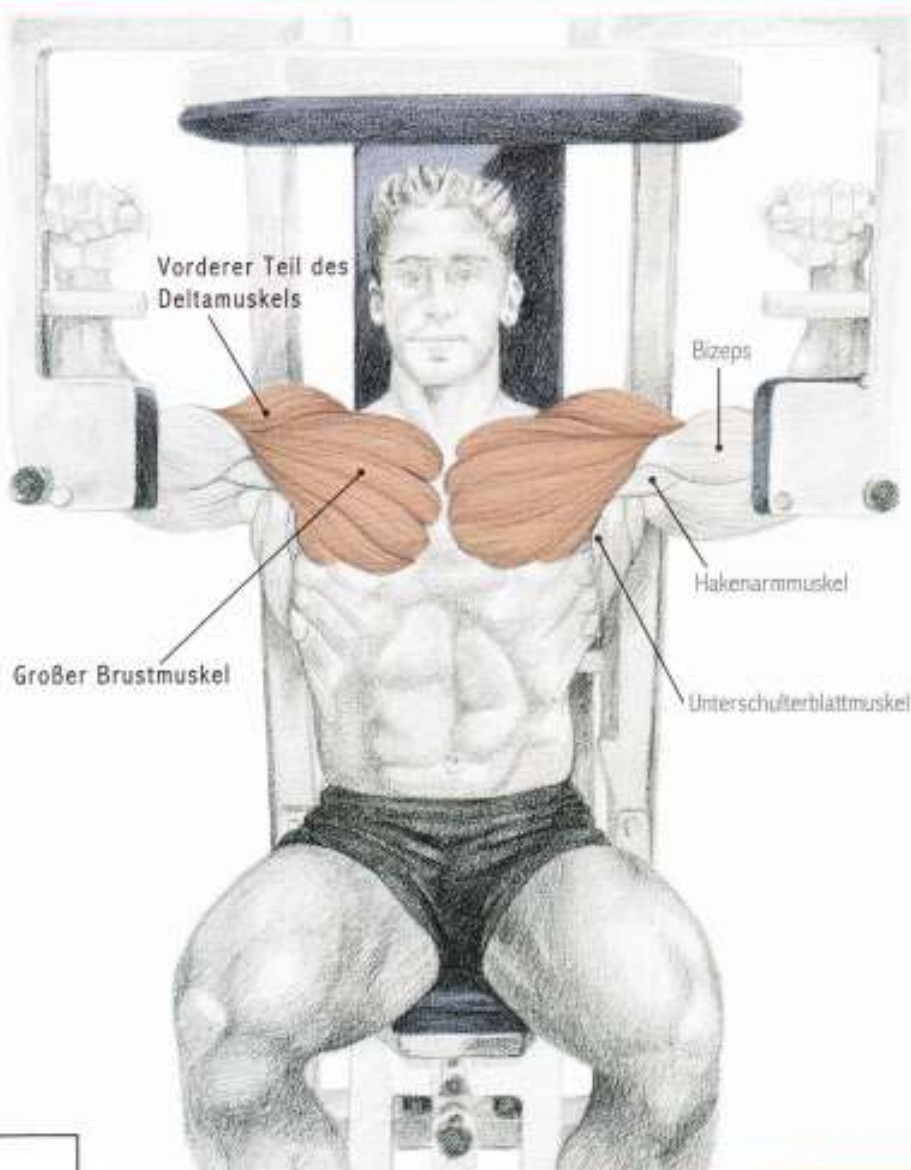
17.4 ... mit einer Hand

Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel, (Trizeps,) vorderer Teil des Deltamuskels und vorderer Sägemuskel.

Ausführung:

Diese Variante kann als fliegende Bewegung oder in Form des Bankdrückens ausgeführt werden, in jedem Fall ist das verwendete Gewicht niedriger, da ansonsten das Gleichgewicht auf der Bank schwierig zu halten ist. Diese Übung kann eingesetzt werden, wenn keine zwei gegenüberliegenden Seilzüge vorhanden sind oder der Abstand und/oder die Ausrichtung der beiden nicht angemessen ist.





Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel und vorderer Teil des Deltamuskels.

Sekundäre Muskeln: Hakenarmmuskel, Unterschulterblattmuskel und Bizeps (kurzer Kopf).

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, hinterer Teil des Deltamuskels, Trapezmuskel, Rautenmuskel und Rundmuskel.

Varianten

18.2 ... mit offenen Armen

Beteiligte Muskeln: großer Brustmuskel und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Die Ausführung entspricht der Grundübung, da sich die Streckung der Ellbogen nicht auf den Brustmuskel auswirkt, sondern fliegende Bewegungen bzw. eine „Umarmung“ simuliert. Der Vorteil der fliegenden Bewegungen zeigt sich darin, dass die Spannung über die gesamte Bewegungsstrecke hinweg mehr oder weniger konstant bleibt, ohne in der Phase des Zusammenführens nachzulassen.



Ausführung



Sie sitzen am Gerät und lehnen den Rücken an. Der Ellbogen ist auf mittlerer Brusthöhe um ca. 90° gebeugt. Sie halten die Griffe und schieben mit den Ellbogen, um sie vor dem Körper zusammenzuführen oder anzunähern. Beim Einatmen die Arme so weit öffnen, wie es die Beweglichkeit zulässt (zur Sicherheit weniger weit öffnen, je mehr Gewicht verwendet werden soll) und beim Schließen ausatmen.

Erläuterungen

Isoliert in optimaler Weise die Brustmuskeln, ohne den Trizeps einzubeziehen, und ermöglicht bei einer mittleren oder hohen Zahl an Wiederholungen eine gute Durchblutung. Aufgrund ihrer Einfachheit empfiehlt sich diese Übung für Anfänger und aufgrund der gezielten Einbeziehung der Muskeln auch für Fortgeschrittene (hervorragende Ergänzung des „Bankdrückens“, Übung 1). Zusätzliches tiefes Einatmen trägt zu einer Weitung des Brustkorbs bei (siehe „Fliegende Bewegung mit Kurzhanteln“, Übung 5). An diesem Gerät muss, wie bei anderen Geräten auch, das Gewicht mit den Füßen gelöst werden, um beim Aufnehmen und Lösen der Last Verletzungen zu vermeiden.

Traditionell wird die Ansicht vertreten, dass es in der Phase der weitesten Öffnung zur stärksten Einbeziehung der körperfernen (äußeren) Fasern des Brustmuskels kommt und beim Schließen die körpernen Fasern (also die inneren bzw. Brustbeinfasern) einbezogen werden. In Wirklichkeit betrifft die Beanspruchung jedoch den gesamten Brustmuskel, da es zwischen den beiden Bereichen keine Muskelansätze gibt. Schließlich lässt sich die Beanspruchung des Brustmuskels theoretisch leicht zum oberen oder unteren Bereich hin verlagern, indem wir die Griffe etwas höher bzw. tiefer einstellen, doch das ist nicht erforderlich.



Häufige Fehler: unangemessene Bewegungsstrecke (eine kurze Strecke reicht nicht aus, eine lange Strecke führt zu Verletzungen), Lösen der Ellbogen und Schieben mit den Händen, um die Schultern verstärkt zu Hilfe zu nehmen, und Aufnehmen und Ablegen des Gewichts, ohne die Last am Gerät zu lösen.

18.3 ... nur die Endbewegung

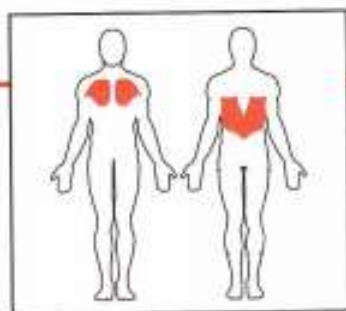
Beteiligte Muskeln: Großer Brustmuskel (innerer Anteil) und vorderer Teil des Deltamuskels.

Ausführung:

Bei dieser Variante wird nur der letzte Teil der Bewegung ausgeführt (das Schließen) und beim Öffnen der Arme auf halber Strecke angehalten. Obwohl die Bewegung die gleiche ist, soll diese Variante gesondert erwähnt werden, da sie eher den zentralen bzw. zur Körpermitte gelegenen Teil des Brustmuskels beansprucht, zumindest theoretisch (siehe Erläuterung zur Grundübung). Indem wir die geschlossene Position für eine Sekunde halten (wenn möglich), bevor wir die Griffe wieder auseinanderführen, wird die Kontraktion besser „spürbar“. Oft wird dies empfohlen, um einen größeren Umfang im Brustbeinbereich zu erzielen, doch es sei daran erinnert, dass das Hanteltraining für ein breites Brustbein oder ein Brustbein mit langen Sehnenfaserbündeln des Brustmuskels keine „Lösung“ ist. Wo kein Muskel ist (sondern Sehnen oder Knochen), kann kein Muskelumfang hinzugefügt werden.



Überzüge am tiefen Seilzug



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Breiter Rückenmuskel, Rundmuskeln und großer Brustmuskel.

Sekundäre Muskeln: Vorderer Sägemuskel, Trizeps und Rautenmuskel.

Antagonisten: Brustmuskel, vorderer Teil des Deltamuskels und Bizeps.

Ausführung

Sie liegen auf einer Bank, mit dem Kopf am Rand, und halten die Stange bzw. das Seil (am tiefen Seilzug befestigt) vor ihre Augen. Mit halb gebeugten Ellbogen wird das Gewicht langsam über und hinter den Kopf gesenkt. Gleichzeitig tief einatmen. Die Beugung des Ellbogens bleibt unverändert. Die Dehnung der Brustmuskeln muss zu spüren sein. Die Bewegung erfolgt bis senkrecht über die Augen, während der Brustmuskel kontrahiert wird. Am Ende der Aufwärtsbewegung ausatmen.



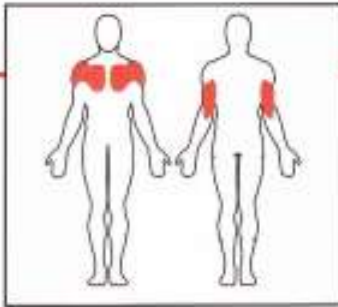
Erläuterungen

Entspricht der Übung mit Kurzhanteln oder mit der Langhantel (siehe Übung 8). Ebenso wie in diesen Fällen wird dieser Satz von Überzügen üblicherweise eingesetzt, um den Brustkorb zu „weiten“ und die Dehnbarkeit der Brustmuskeln zu erhöhen, obwohl bei dieser Übung auch der Rücken und die angrenzenden Muskeln stark beansprucht werden. Dafür ist ein tiefes Einatmen bei der Abwärtsbewegung wichtig. Diese Übung sollte nicht mit dem Ziel der Vergrößerung des Brustmuskels ausgeführt werden.



Häufige Fehler: zu viel Gewicht, falsche Atmung, zu lange oder zu kurze Bewegungsstrecke, Beugen des Ellbogens (Trizeps) und Auswärtsdrehung der Arme.

Dips am Barren



Beteiligte Muskeln

Hauptmuskeln: Großer Brustmuskel (unterer Anteil), Trizeps, vorderer Teil des Deltamuskels und kleiner Brustmuskel.

Sekundäre Muskeln: Vorderer Sägemuskel, Hakenarmmuskel und Unterschulterblattmuskel.

Antagonisten: Breiter Rückenmuskel, Bizeps, hinterer Teil des Deltamuskels und Trapezmuskel.

Ausführung

Die Ausführung erfolgt wie bei der Variante mit freien Gewichten (siehe Übung 7), jedoch mit Abstützen auf dem Gerät. Das heißt, Sie stützen sich mit neutralem, mäßig breitem Griff auf den Barren, den Oberkörper aufrecht, die Beine zusammen. Einatmen, dabei absenken und den Oberkörper nach vorne beugen und die Füße oder Knie auf dem Gestell abstützen (je nach Konstruktion des Geräts). Während der Abwärtsbewegung werden die Ellbogen vom Oberkörper weg bewegt. Unten angekommen, wird der Körper erneut nach oben gedrückt, dabei ausatmen.



Erläuterungen

Wie bei den freien Gewichten erläutert, ist dies eine bessere Alternative zum Bankdrücken auf der Negativbank, mit dem Vorteil, dass das Abstützen für den Anfänger eine Erleichterung darstellt. Zwar wird der Trizeps stark beansprucht, doch die Hauptbelastung sollte auf dem Brustmuskel liegen, damit wir spüren, wie er sich beim Absenken verlängert und wie er durch das Drücken auf die Griffe den Körper wieder nach oben bewegt. Vorsicht ist geboten bei Verletzungen des Ellbogens oder der Schulter. Könnern und Fortgeschrittenen sollten sich nicht täuschen lassen, bei nur schwachem Abstützen und langsamen Bewegungen kann die Übung sehr anspruchsvoll sein.



Häufige Fehler: kurze Bewegungsstrecke, übermäßige Belastung des Trizeps, falsche Oberkörperhaltung während der Bewegung.