

Fitness-Übungen

Bei den folgenden Übungen geht es nicht zuerst um Muskelwachstum, sondern um die allgemeine Fitness bzw. Muskelausdauer. Natürlich wird es bei konsequenter Anwendung auch zum Muskelwachstum kommen. Meine Empfehlung: Im Minimum zwei Trainingseinheiten pro Woche. Drei bis vier Einheiten pro Woche sind perfekt. Geschätzte Dauer pro Einheit: ca. 25 Minuten.

www.preptrek.de

A) Phase 1

Den Körper leicht aufwärmen (nicht zu sehr, da die Muskeln sonst „zu sehr“ vorbereitet sind und weniger Wachstumsreize bekommen; aber ohne das Aufwärmen drohen Verletzungsgefahren).

Alle Übungen im Stehen:

- Den Kopf leicht nach rechts und links drehen, je 10x
- Den Kopf nach oben und unten bewegen, je 10x
- Schulterkreisen, nach vorne und dann nach hinten, je 10x
- Armkreisen, nach vorne und hinten, je 10x
- Leichtes, nicht zu schnelles Schattenboxen, ca. 30 Sekunden
- Hände vor der Brust leicht gegeneinander drücken, in der Haltung die Handgelenke nach vorne und hinten bewegen, je ca. 10x
- Rumpfdrehen/Hüftschwung, ca. 30 Sekunden
- Ein Bein Richtung Brust hochziehen, dann das andere, je 10x

Die folgenden Übungen im Wechsel ohne Pause durchführen.

Jeweils bis zum „Ich kann nicht mehr!“

B) Phase 2

1. Liegestütz

Trainiert Schultern, Brust, Bizeps, Bauch, Rücken und z.T. auch die Beine. Es gibt viele Varianten, wie diese ausgeführt werden können. Wichtig ist immer: möglichst gerader Rücken, nicht durchhängen lassen. Lieber langsam und sauber ausgeführt, als schnell. Für absolute Anfänger eignen sich auch Liegestütz im Stehen, schräg abgestützt an der Wand.

2. Bizeps

Im Idealfall: Im Stehen je eine Kurzhantel in den Händen. Schulterbreiter Stand. Arme sind neben dem Körper ausgestreckt, die Hanteln hängen also runter. Langsam und gleichzeitig die Hanteln mit einer Beugebewegung zum Körper ziehen. Dabei einatmen. Mit der langsamen Bewegung, die wieder in die Ausgangsposition führt, ausatmen.

Unter Umständen eignen sich auch andere schwere Gegenstände für die Übung. Oder eine Langhantel. Auch hier gibt es viele andere Varianten, wie z.B. Concentration-Curl. Das Gewicht der Hanteln hängt von der persönlichen Leistungsfähigkeit ab. Wer mehr auf Muskelwachstum setzt, sollte schwere Gewichte nehmen, die pro Übung nicht mehr als 7-8 Wiederholungen zulassen. Wer mehr die Ausdauer betonen will, verringert das Gewicht, so dass zwischen 12 und 20 Wiederholungen möglich sind.

B) Phase 3

1. Sit-Ups

Mit dem Rücken auf dem Boden liegend. Die Beine stehen angewinkelt. Nun mit dem Oberkörper aufrichten, zu den Knien bewegen, während die Beine so stehen bleiben. Völlig Ungeübte schaffen das vielleicht nicht. Dann kann es genügen, in der gleichen Position, lediglich den Oberkörper mit der Brustpartie anzuheben. Dabei muss eine Spannung im Bereich des Solar Plexus zu spüren sein.

2. Kurzhantel-Drücken

Für Trizeps und Schulterbereich. Im Stehen die Kurzhanteln (je eine pro Hand... ist klar, oder?) bis auf Schulterhöhe heben, mit den Handinnenflächen nach vorne. Von dieser Position aus die Hanteln langsam und vorsichtig nach oben drücken, bis die Arme fast ausgestreckt sind. Dann langsam wieder in die Ausgangsposition. Beachte die Erklärungen zur Bizeps-Übung.

C) Phase 4

1. Kniebeugen / Treppensteigen

Kniebeugen muss ich wahrscheinlich nicht erklären. Wichtig:

Eher langsam ausführen! Die Muskeln sollen gestärkt werden und

es sollen ja nicht Knieschäden produziert werden. Eine Alternative: Treppensteigen.

Auch hier sind wieder Varianten möglich: z.B. im „Sumo-Stand“, also möglichst breitbeinig, Kniebeugen ausführen. Oder, um das Kniegelenk etwas zu schonen, nicht ganz runter gehen, sondern immer nur zu, dass der Oberschenkel spürbar belastet wird.

www.preptrek.de

2. Übung nach Wahl

Mit den obigen Übungen werden die wichtigsten Körperpartien trainiert.

An der Stelle kannst du nochmal „nachfeuern“ und eine der bisherigen Übungen wiederholen oder leicht abgewandelt wiederholen. Das wird dem betroffenen Muskel den Rest geben und er wird sehr viel Anreize zum Wachsen/für die Kondition bekommen. Oder du nimmst eine Spezial-Übung hinzu, die eine Muskelpartie spezieller trainiert. Zum Beispiel trainierst du mit den Liegestütz auch die Brustmuskeln. Aber manchem genügt das nicht, zumal die Brustmuskeln bei den Liegestütz nur ein Part der trainierten Muskeln sind. Man könnte z.B. Bankdrücken machen, um die Brustmuskeln noch mehr zu trainieren. Oder Liegestütz mit besonders breit aufgestellten Armen.

Oder du willst die Bauchmuskeln umfassender trainieren. Dann füge hier eine entsprechende Übung ein.

Wichtig: Mit dieser letzten Phase heizt du den Körper richtig an. Denn die Kniebeugen kurbeln nochmal an und der Körper wird nachhaltig viel Kohlenhydrate verbrennen. Auch gut zum Abnehmen.