

## FITNESS CLASSIC

# Bizepstraining zu Hause

**D**er Muskel, von dem die meisten glauben, er würde unsere Kraft am besten nach außen dokumentieren, ist der Bizeps. Wer hat nicht Lust, andere mit seiner Doppel-Bizepspose in Staunen zu versetzen? Die Herausforderung besteht darin, die Bizepsspitze perfekt herauszuarbeiten, ohne sich diesem Muskel so sehr zu widmen, dass die Symmetrie des restlichen Körpers darunter leidet. Die folgenden drei Übungen bringen Ihre Bizeps glänzend zur Geltung. Der Knüller: Solange Sie ein Kurzhantelset und eine verstellbare Bank besitzen, können Sie sie jederzeit bequem zu Hause ausführen.

**Kurzhantelcurls.** Im aufrechten Stand in jeder Hand eine Kurzhantel halten. Die Handflächen zeigen nach vorn. Während Sie Ihre Oberarme fest gegen Ihre Rumpfsseiten drücken, die Kurzhanteln in einer Curlbewegung nach oben bringen, bis die Gewichte den oberen Teil Ihrer Brust berühren. In der Hebe-

ausatmen, beim Absenken der Gewichte einatmen. Nach ein oder zwei Sätzen sind Sie gut aufgewärmt für Konzentrationscurls.

**Konzentrationscurls.** Eine Kurzhantel in jede Hand nehmen und am Ende einer Bank oder eines Stuhles sitzen. Beine öffnen und den trainierenden Arm gegen die Innenseite Ihres Oberschenkels drücken. Die Kurzhantel in einer Curlbewegung nach oben bringen, während Ihr Oberarm vertikal bleibt. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihren Bizeps. Nach 15 Wiederholungen Arm abwechseln. Auf diese Weise mindestens drei Sätze pro Arm ausführen.

**Schrägbank-Kurzhantelcurls.** Um Ihre Bizepsmuskeln aus einem anderen Winkel zu attackieren, auf einer Schrägbank liegen. In jeder Hand eine Kurzhantel halten und Arme gerade herunterhängen lassen. Ausatmen, während Sie die Kurz-

Kurzhantelcurls.



hanteln in einer Curlbewegung nach oben bringen – Ihre Oberarme bleiben unbewegt. Dann tief einatmen, während Sie die Kurzhanteln wieder in die Anfangsposition herablassen. Übrigens erklärte Steve Reeves, seine Herkules-Arme Schrägbank-Kurzhantelcurls zu verdanken.

Lenken Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf das mit Nährstoffen angereicherte Blut, das in Ihre Bizeps strömt. Bewusst atmen und mit korrekter Technik arbeiten, bis Sie keine weitere saubere Wiederholung mehr schaffen.

– Jack LaLanne

Sport  
revue 93

Geist/Körper Connection

## MENTALE POWER

# Training gegen Depressionen

Für Trainingsbegeisterte ist die folgende Information keine Neuigkeit. Trotzdem tut es gut, sich nicht zuletzt der psychischen Nutzen von Training zu erinnern, gerade im Winter, wenn das Wetter scheußlich und die Versuchung, das Training sausen zu lassen, groß ist. Eine Studie der Duke University dokumentierte einmal mehr, dass Training gegen Depressionen, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit hilft. Stu-

dienteilnehmer waren 156 Männer und Frauen, die unter Depressionen litten und mindestens 50 Jahre alt waren. Sie wurden zur Einnahme eines Antidepressivums, zu einem aeroben Trainingsprogramm oder zu beidem „verdonnert“. Nach 16 Wochen waren die Symptome bei allen drei Gruppen in signifikantem Maß zurückgegangen. Wie es aussieht, ist ein flotter Spaziergang an der



frischen Luft oder eine rasch eingeschobene Krafttrainingseinheit alles, was Sie brauchen, um sich aus eigener Kraft aus einem Stimmungstief zu befreien. Ein Grund mehr, warum ein Heimstudio eine großartige Idee und Ihrer psychischen und physischen Gesundheit überaus zuträglich ist. Worauf warten Sie noch? Besorgen Sie sich noch heute eine Trainingsbank und einen Satz Gewichte!

– B. Holman

Sport  
revue 139