

Bizeps



Sie sollten Ihren Ziel-muskel am Ende jeder Wiederholung hart flexen.



Bewegliche Schultern sind eine wichtige Voraussetzung für viele Ober- und Unterkörperübungen.

FITNESS CLASSIC

Schultertraining zu Hause

Alles was man braucht ist ein Satz Kurzhanteln

Die Welt wollen Sie zwar nicht auf Ihren Schultern tragen, wohl aber über eine gute Muskulatur und viel Kraft in dieser Region verfügen? Die folgenden vier Übungs-Klassiker helfen Ihnen, Masse, Kraft und Aussehen Ihrer Schultern zu verbessern. Auf eine saubere Übungsausführung Wert legen und Kurzhanteln verwenden, die Ihnen drei Sätze à 15 Wiederholungen gestatten. Jeden Satz bis zum Versagen führen.

Seitheben. Füße ca. 30 Zentimeter öffnen und in jeder Hand eine Kurzhantel halten. Ihre Arme hängen seitlich am Rumpf herab, Handflächen zeigen zu Ihren Außenschenkeln. Ellbogen leicht beugen und Kurzhanteln langsam seitlich anheben, bis sie sich knapp über Schulterhöhe befinden. In der oberen Endposition zeigen Ihre Handflächen zum Fußboden. Danach die Kurzhanteln langsam wieder in die Anfangsposition absenken.

Alternierendes Frontheben. Ihre Trainingsposition ist dieselbe wie bei der Übung zuvor, mit dem Unterschied, dass Ihre Handflächen jetzt zu den vorderen Oberschenkeln zeigen. Rücken und Arme gerade halten. Den gestreckten rechten Arm vor dem Körper anheben, bis sich Ihre Hand über Ihrem Kopf befindet. Während Sie Ihren rechten Arm absenken, den linken Arm anheben. Ziel ist eine simultane Bewegung. Auf Schulterhöhe befinden sich Ihre Arme kurz in einer parallelen Position. Darauf achten, dass die Bewegung nicht unterbrochen wird und Ihre Arme sich nicht nach außen drehen.

Vorgebeugtes Seitheben. Auf der Kante eines Stuhls oder einer Bank sitzen, Knie minimal anwinkeln. Den Oberkörper 30 bis 40 Grad vorlehnen, während Sie die Kurzhanteln unter Ihren Oberschenkeln halten. Mit leicht gebeugten Ellbogen die Kurzhanteln zur Seite



und so weit wie möglich nach oben anheben, um die Kontraktion Ihrer hinteren Delta- und Rautenmuskeln intensiv zu spüren.

Shrugs. Kurzhantel-Shrugs bilden den Abschluss Ihres Schulterprogramms. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Kapuzenmuskeln. Während Sie in jeder Hand eine Kurzhantel halten und sich Ihre Hände neben Ihren Außenschenkeln befinden, Kapuzenmuskeln kontrahieren und dadurch Ihre Schultern anheben.

– Jack LaLanne