Übungskatalog Brust

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

Bankdrücken Lganhantel

primär: Die gesamte Brustmuskulatur (Pectoralis Major/Minor)
sekundär: Schultermuskulatur, (insbesondere der vordere Deltamuskel), Trizeps
Ausführung: Legen Sie sich auf die Drückerbank. Die Füße stehen fest auf dem Boden, um den Körper abzustützen und die Hantel befindet sich über Ihrer Stirn. Nehmen Sie die Hantel aus der Ablage. Lassen Sie sie nun in einer langsamen und kontrollierten, halbkreisförmigen Bewegung zur Mitte Ihrer Brust herab, bis sie diese berührt. Atmen Sie dabei tief ein. Drücken Sie nun die Hantel wieder in einer halbkreisförmigen Bewegung nach oben.
Zu beachten: Das Bankdrücken stellt die Grundübung für Ihren Oberkörper dar. Es dient zur Kräftigung und Entwicklung der gesamten, an drückenden Bewegungen beteiligten Oberkörpermuskeln.
Beim Bankdrücken ist die Belastung auf Brust, Schultern und Trizeps während verschiedener Positionen unterschiedlich stark. Zu Beginn und am Ende der Bewegung, wenn die Arme fast durchgestreckt sind, verrichten die Trizeps die Hauptarbeit, während Brust und vordere Schultermuskulatur im unteren Bewegungsdrittel besonders gefordert werden. Um Ihre Brust maximal zu entwickeln (und um Ihre Gelenke zu schonen), dürfen Sie die Hantel nicht von Ihrer Brust abfedern lassen.
Je breiter der Griff gewählt wird, desto mehr wird die Belastung auf die äußeren Brustmuskeln und Schultern verlagert, bei engem Griff dementsprechend auf innere Brustmuskulatur und Trizeps. Falls Sie Probleme im unteren Rücken haben, sollten Sie Ihre Füße nicht auf dem Boden lassen, sondern anwinkeln, um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden und Ihre Wirbelsäule zu entlasten.
Variationen: Sie können statt der Langhantel die Smith Maschine verwenden

zurück / weiter
52 / 52

Bankdrücken Kurzhanteln

primär: Die gesamte Brustmuskulatur (Pectoralis Major/Minor)
sekundär: Schultermuskulatur (insbesondere der vordere Deltamuskel), Trizeps
Ausführung: Legen Sie sich auf eine Drückerbank ohne Hantelablage. Sie halten in jeder Hand eine Kurzhantel mit ausgestreckten Armen über Ihrer Brust. Die Handgelenke zeigen nach vorn. Senken Sie nun die Kurzhanteln in einem halbkreisförmigen Bogen nach unten neben Ihre Brustmuskulatur ab. Drücken Sie dann die Kurzhanteln wieder in einem Rundbogen nach oben zurück; führen Sie dabei Ihre Arme zusammen
Zu beachten: Beim KurzhantelSankdrücken haben Sie einen größeren Bewegungsspielraum als beim Langhantel Bankdrücken, da Sie die Kurzhantel bis neben Ihre Brust herablassen können. Sie können die Handgelenke am Ende der Bewegung nach innen drehen, um eine maximale Kontraktion der Brustmuskeln zu erreichen.
Variationen: Anstatt die Handgelenke nach vorne zeigen zu lassen, können Sie sie auch während der gesamten Bewegung nach innen gedreht lassen und so die Kurzhanteln eng am Körper entlangführen, um die inneren Brustmuskeln stärker zu beanspruchen. Der Trizeps wird allerdings ebenfalls stärker belastet.

Schrägbankdrücken Langhantel

primär: Die Brustmuskulatur, besonders der Pectoralis Minor (obere Brust)
sekundär: Schulterrmuskulatur; der vordere Deltamuskel sehr stark, Trizeps
Ausführung: Legen Sie sich auf die Schrägbank. Stützen Sie sich mit den Füßen auf dem Boden gut ab, um die Balance besser zu halten. Nehmen Sie das Gewicht aus der Haltung. Lassen Sie es dann langsam und kontrolliert in einem Rundbogen zur oberen Brust herunter, bis es diese berührt. Drücken Sie die Langhantel dann wieder in einem Rundbogen nach oben Richtung Haltung.
Zu beachten: Beim Schrägbankdrücken wird Belastung mehr auf die oberen Brustmuskeln (Pectoralis minor) verlagert. Die vorderen Deltamuskeln werden um so stärker beansprucht, je steiler der Winkel der Schrägbank ist. Ein Winkel zwischen 30' und 45' ist zur Entwicklung der Brustmuskeln ideal. Wenn Sie den Bewegungsablauf noch nicht gewohnt sind, verwenden Sie noch keine schweren Gewichte. Machen Sie kein Hohlkreuz während der Bewegung, um eine Schädigung der Wirbelsäule zu vermeiden.
Variationen: Sie können ähnlich wie beim Bankdrücken die Griffbreite variieren und so die Belastung mehr auf die äußere bzw. innere Brustpartie verlagern. Weitere Variation: siehe Smith Schrägbankdrücken. Das Smith Schrägbankdrücken ist eine Variante zum Schrägbankdrücken, die gute Abwechslung bietet. Durch den vorgegebenen Bewegungsablauf kann nicht abgefälscht und somit eine besonders konzentrierte Belastung der Brustmuskeln erzielt werden. Trainierte Muskeln, Ausführung der Bewegung usw. können Sie dem Schrägbankdrücken entnehmen. Natürlich können Sie auch, wie erwähnt, Flachbankdrücken an der Smith Maschine machen.

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

Schrägbankdrücken Kurzhantel

primär: Brustmuskulatur, insbesondere Pectoralis minor (obere Brust)
sekundär: Schultermuskulatur; besonders stark der vordere Deltamuskel, Trizeps
Ausführung: Analog zum Kurzhantel Bankdrücken legen Sie sich auf eine Drückerbank ohne Hantelablage, stellen diese aber auf einen schrägen Winkel ein. Halten Sie die Kurzhanteln mit fast gestreckten Armen nach oben, die Handgelenke zeigen nach vorn. Lassen Sie sie nun in einem Rundbogen zur äußeren Seite der oberen Brust herab. Drücken Sie sie anschließend in demselben Rundbogen wieder nach oben zurück und führen dabei Ihre Arme zusammen.
Zu beachten: Das Kurzhantel Schrägbankdrücken ist eine sehr beliebte Übung. Sie wird meistens nach schwerem Bankdrücken ausgeführt. Die oberen Brustmuskeln können durch den großen Bewegungsumfang effektiv trainiert werden. Anfängern empfehle ich diese Übung nicht, da der Bewegungsablauf sehr schwer sein kann, wenn er für Sie noch ungewohnt ist.
Variationen: Sie können auch beim Kurzhantel Schrägbankdrücken die Handgelenke nach innen zeigen lassen und die Kurzhanteln eng am Körper führen, um den inneren Bereich der oberen Brust stärker zu belasten.

zurück / weiter
6 / 52

Brust DIPS

primär: Brustmuskulatur sowie Trizeps
sekundär: Schultermuskulatur; Bauchmuskulatur statisch (Balance)
Ausführung: Stellen Sie sich zwischen die zwei Holme und drücken Sie sich unter Streckung der Arme in die Ausgangsposition (siehe Bild 1). Lassen Sie sich dann langsam in einem leichten Halbkreis nach vorne herunter, bis Ihre Ellbogen angewinkelt sind. Drücken Sie sich dann in demselben Halbkreis wieder in die Ausgangsposition zurück.
Zu beachten: Dips sind eine zentrale Übung für alle an einer drückenden Bewegung beteiligten Muskelgruppen (Brust, Schultern, Trizeps). Durch eine leicht veränderte Bewegungsausführung können Sie die Belastung auf Brust bzw. Trizeps verlagern. Zur besonders starken Belastung der Brustmuskeln sollten Sie einen relativ weiten Griff einnehmen und Ihren Oberkörper in einem deutlichen Halbkreis nach vorne unten absenken. Für eine verstärkte Belastung der Trizeps nehmen Sie hingegen einen relativ engen Griff ein und lassen sich gerade nach unten herab. Fortgeschrittene Sportler mit hoher Körperkraft müssen eventuell Zusatzgewichte (an einem Eisengürtel um die Taille befestigt) verwenden, um die Belastung ausreichend hoch zu gestalten.
Sie können Dips auch als Übung für Ihre Trizeps ausführen. Ich erwähne Sie daher nicht mehr gesondert beim Trizepstraining.
Variationen: Griffbreite (siehe oben) für Belastungsverlagerung auf Brust/Trizeps variieren.

Fliegende Kurzhantel

primär: Brustmuskulatur
sekundär: nur leichte Belastung von vorderen und seitlichen Deltamuskeln
Ausführung: Legen Sie sich auf eine Bank ohne Hantelablage. Halten Sie die Kurzhanteln mit fast durchgestreckten Armen über Ihrer Brust. Die Handflächen zeigen nach innen. Winkeln Sie nun Ihre Arme leicht an und lassen Sie die Kurzhanteln in einem Bogen zur Seite herab, bis Sie eine starke Dehnung der Brustmuskeln spüren. Bringen Sie dann die Kurzhanteln in demselben Bogen unter Zusammenführen der leicht angewinkelten Arme wieder über Ihrer Brust zusammen. Die Bewegung ähnelt also derjenigen, wenn Sie einen Menschen umarmen.
Zu beachten: Fliegende Bewegungen haben ihren Namen dadurch erhalten, daß die Bewegung dem Flügelschlagen von Vögeln nachgeahmt ist. Mit fliegenden Bewegungen können Sie die Brustmuskulatur sehr gut isolieren. Achten Sie darauf, daß Sie am unteren Bewegungsende eine Dehnung der Brustmuskulatur erzielen, die Sie allerdings bitte nicht übertreiben. Es besteht ansonsten erhöhte Verletzungsgefahr.
Achten Sie besonders auf den Rundbogen und die nur leichte Anwinklung der Arme. Verwenden Sie keine überschweren Gewichte bei dieser Übung.
Variation: Fliegende Bewegungen erlauben eine isolierte Beanspruchung der Brustmuskeln. Um diesen Effekt zu verstärken, können Sie am Ende der Bewegung die Handflächen in Richtung zu Ihrem Gesicht einwärtsdrehen, um eine noch stärkere Kontraktion der Brustmuskeln zu erzielen.
Sie können fliegende Bewegungen natürlich auch auf einer Schrägbank oder Decline Bank ausführen.

Butterfly Übung

primär: Brustmuskulatur
sekundär: Nur leichte Beanspruchung der vorderen Deltamuskeln
Ausführung: Setzen Sie sich in die Butterflymaschine. Greifen Sie die Griffe an den Armpolstern und pressen Sie Ihre Ellbogen gegen die Polster. Drücken Sie nun mit Ihren Ellbogen das Gewicht in dem vorgegebenen Bewegungsspielraum zusammen, bis sich die Polster berühren. Halten Sie diese Position für 1 Sekunde. Führen Sie dann die Arme langsam wieder nach außen zurück. Achten Sie während der gesamten Bewegung darauf, aufrecht zu sitzen und die Brust herauszudrücken.
Zu beachten: Diese Übung birgt bei korrekter Übungsausführung kaum Verletzungsrisiken in sich. Da die Bewegung im Gegensatz zu fliegenden Bewegungen mit freien Gewichten vorgegeben wird, eignet sich die Butterfly Übung besonders für Anfänger.
Achten Sie darauf, daß Sie mit den Ellbogen und nicht nur mit den Händen die Armpolster zusammenführen, um Ihre Brust maximal zu belasten.
Variationen: keine

Kabelziehen über kreuz

primär: Brustmuskulatur
sekundär: vordere Deltamuskeln; leichte statische Beanspruchung des Bizeps
Ausführung: Stellen Sie sich in die Mitte der Kabelzüge und fassen Sie die zwei Griffe von oben. Halten Sie Ihre Arme nur leicht angewinkelt. Beugen Sie sich aus der Taille heraus leicht nach vorne. Bringen Sie dann die Arme in einem weiten Rundbogen nach vorne unten vor den Körper, indem Sie Ihre Brustmuskeln hart kontrahieren. Halten Sie diese Position 1 Sekunde bevor Sie die Kabelzüge wieder nach hinten oben zurückführen.
Zu beachten: Führen Sie die zwei Kabelzüge ganz zusammen, bis sie sich berühren, um eine maximale Kontraktion der Brustmuskeln zu gewährleisten. Sie können die Hände gegebenenfalls sogar noch weiter überkreuzen, um die Kontraktion zu verstärken.
Variationen: Je weiter Sie sich nach vorne beugen, desto mehr wird die Belastung auf den oberen Bereich der Brustmuskeln verlagert. Sie können die Übung auch auf einer Bank liegend ausführen.

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

Überzüge Kurzhantel

primär: Brustmuskulatur, Latissimus, Serratus
sekundär: Trizeps, besonders äußerer Muskelkopf
Ausführung: Legen Sie sich quer über eine Flachbank, so daß nur die Schultern und ein Teil des Kopfes aufliegen. Stützen Sie Ihren Körper mit den Füßen auf dem Boden ab. Lassen Sie sich eine Kurzhantel reichen. Greifen Sie mit beiden Händen die obere Gewichtsscheibe der Kurzhantel und halten Sie sie mit leicht angewinkelten Armen über der Brust. Lassen Sie sie nun langsam hinter Ihren Kopf herunter und achten Sie auf eine vollständige Dehnung des Brustkorbs. Sie können dazu an dem Punkt, wenn die Hantel am untersten Punkt ist, Ihre Taille ebenfalls leicht nach unten senken, um eine maximale Dehnung zu erzielen. Ziehen Sie dann die Kurzhantel in einem Rundbogen wieder über Ihre Brust zurück.
Zu beachten: Achten Sie darauf, die Kurzhantel mit Ihren Brustmuskeln und nicht mit Ihren Armen wieder nach oben zurückzuführen. Ein tiefes Einatmen während der Abwärtsbewegung ist unbedingt erforderlich, um den Brustkorb vollständig zu weiten. Überzüge sollen den Brustkorb und die Zwischenrippenmuskeln entwickeln und ihnen mehr Volumen verleihen.
Viele Athleten führen Überzüge auch im Anschluß an ihr Rückentraining durch, da sie den Latissimus stark dehnen.
Variationen: Sie können die Übung auch ausführen, indem Sie sich längs mit dem ganzen Körper über die Bank legen (mit dem Kopf genau am Ende der Bank) und eine Kurz- oder Langhantel herablassen. Ich halte obige Ausführung allerdings für besser.

zurück / weiter
11 / 52

Mit einem Einkauf in unserem Fitness Shop Unterstützen Sie diese Webseite, vielen Dank. http://www.sportfitness.ch/shop

Online Nurition Shop:

Shop Francais http://www.sportfitness.ch/shop_francais/

Shop Italiano http://www.sportfitness.ch/italiano