Übungskatalog Schultern

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE
Bodybuilding Übungskatalog
Brust
Rücken
Schultern
Bauch
Bizeps
Trizeps
Beine
Waden
Nackendrücken Kurzhantel
primär: Alle Schultermuskeln, besonders vorderer und seitlicher Deltamuskel
sekundär: Trizeps
Ausführung: Setzen Sie sich in eine nicht ganz senkrechte, sondern leicht geneigte Bank hinein, lehnen Sie sich an das Rückenpolster und stützen Sie sich mit den Füßen auf dem Boden ab. Sie halten in der Ausgangsstellung die Kurzhanteln auf Schulterhöhe neben Ihrem Körper. Drücken Sie sie dann in einem leichten Rundbogen nach oben und führen Sie die Arme leicht zusammen (sie müssen sich nicht berühren). Senken Sie die Kurzhanteln anschließend in einem leichten Rundbogen wieder ab.
Zu beachten: Einige Athleten bevorzugen es, die Kurzhanteln während der Bewegung einwärts zu drehen und sie in der Ausgangsstellung vor dem Körper zu halten ("Arnold Stil"). Das verlagert die Belastung mehr auf die vorderen Deltamuskeln, erlaubt aber keine ganz so schweren Gewichte wie beim normalen Kurzhanteldrücken. Wenn Sie sehr schwere Gewichte verwenden und Probleme haben, beide Kurzhanteln vom Boden auf Schulterhöhe zu bringen, lassen Sie sich eine Kurzhantel von Ihrem Partner reichen und heben Sie die andere mit beiden Armen auf Ihre Schulter hoch. Ich empfehle außerdem sehr, die Bank nicht senkrecht zu stellen, sondern leicht schräg geneigt zu lassen, da so Ihre Wirbelsäule entlastet wird.
Variationen: "Arnold Stil" (siehe oben)
zurück / weiter
22 / 52

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE
Bodybuilding Übungskatalog
Brust
Rücken
Schultern
Bauch
Bizeps
Trizeps
Beine
Waden
Rudern Aufrecht Langhantel
primär: Alle Muskeln des Schultergürtels; besonders vordere und seitliche Deltamuskeln sowie Trapezius
sekundär: Bizeps, Handgelenksmuskeln
Ausführung: Stehen Sie aufrecht und halten Sie eine Langhantel (oder SZ Hantel) mit ca. 15 cm breitem Griff vor Ihrem Körper. Ziehen Sie nun die Hantel entlang Ihrem Körper nach oben bis auf Kinnhöhe. Stellen Sie dabei die Ellbogen nach außen und oben, damit Sie mit den Schultermuskeln ziehen und nicht mit den Armen. Halten Sie die Hantel gegebenenfalls 1 Sekunde ganz oben. Senken Sie sie dann langsam entlang Ihrem Körper wieder ab.
Zu beachten: Je höher Sie die Hantel ziehen, desto mehr wird der Trapezius mittrainiert. Einige Bodybuilder klagen über Schmerzen in den Handgelenken beim Rudern stehend. Falls Sie zu dieser Gruppe zählen, sollten Sie auf die Übung verzichten.
Variationen: Sie können die Übung alternativ mit Kurzhanteln oder an einem Seilzug ausführen. SZ Hanteln sind aufgrund der Wölbung besser zu halten als gerade Hantelstangen.
zurück / weiter
23 / 52

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

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

Seitheben Kurzhantel

primär: Seitlicher Deltamuskel
sekundär: vorderer und hinterer Deltamuskel sowie eventuell Trapezius
Ausführung: Halten Sie zwei Kurzhanteln vor Ihrem Körper, die Handgelenke zueinander gerichtet (nach innen gedreht). Heben Sie nun mit leicht angewinkelten Armen die Kurzhantel zur Seite bis auf Schulterhöhe an. Dabei dürfen die Handgelenke niemals über den Ellbogen sein, sondern sollten eine gerade Linie mit ihnen bilden (siehe Foto)! Achten Sie darauf, das Gewicht nur mit den Schultern anzuheben; die Arme dienen lediglich als "Hebel". Wenn Sie das Gewicht über Schulterhöhe hinausheben, kommt der Trapezius mit ins Spiel. Senken Sie anschließend die Kurzhanteln langsam wieder vor Ihren Körper ab.
Zu beachten: Viele Athleten heben die Kurzhantel mehr nach vorne als zur Seite hinauf. Das verlagert die Belastung aber von den seitlichen Deltamuskelköpfen weg zu den vorderen Muskelköpfen. Achten Sie auch wie oben beschrieben darauf, die Handgelenke nicht höher als die Ellbogen anzuheben. Seitheben bietet optimale Isolation der mittleren Deltamuskein bei korrekter Ausführung. Die seitlichen Köpfe sind maßgebend für beeindruckende Schulterbreite.
Variationen: Sie können die Übung auch nur mit jeweils einem Arm durchführen, um sich maximal auf jede Körperseite zu konzentrieren. Dadurch können Sie auch ungleiche Entwicklung der rechten und linken Schultern ausgleichen. Es gibt außerdem zahlreiche Maschinen, an denen Sie Seitheben ausführen können. Auch an Kabelzügen können Sie Seitheben ausführen. Kabelzüge bieten hier den Vorteil von konstanter Spannung.

zurück / weiter
24 / 52

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE
Bodybuilding Übungskatalog
Brust
Rücken
Schultern
Bauch
Bizeps
Trizeps
Beine
Waden
Frontheben Kuzhanteln
primär: Der vordere Deltamuskel
sekundär: Der seitliche Deltamuskel sowie der Trapezius
Ausführung: Auf den Fotos sehen Sie die Übungsausführung mit Kurzhanteln. Halten Sie diese vor Ihrem Körper mit den Handflächen zum Körper gerichtet. Heben Sie nun die Kurzhantel mit leicht angewinkelten Armen vor dem Körper bis auf Schulterhöhe an. Senken Sie sie anschließend langsam wieder ab und beginnen Sie mit dem anderen Arm.
Zu beachten: Durch das Brusttraining und drückende Übungen für die Schulter bekommt der vordere Deltamuskel in aller Regel genug Belastung ab, um zu wachsen, so daß kein gesondertes Training notwendig ist. Sollten die vorderen Deltamuskeln allerdings trotzdem einen Schwachpunkt bei Ihnen bilden, kann Frontheben durch isolierte Beanspruchung des vorderen Muskelkopfes gute Dienste leisten.
Variationen: Die Übung kann auch mit einer Langhantel oder einem Kabelzug ausgeführt werden.
zurück / weiter
25 / 52

Seitheben vorgebeugt

primär: Hintere Deltamuskeln
sekundär: Seitliche Deltamuskeln und Trapezius
Ausführung: Beugen Sie Ihren Oberkörper schräg nach vorne und halten Sie die Kurzhanteln mit leicht angewinkelten Armen vor Ihrem Körper. Führen Sie die Hanteln nun in einem Rundbogen nach hinten zurück. Die Schulterblätter sollten sich dabei nicht bewegen und die Ellbogen die Bewegung leiten. Kontrahieren Sie am obersten Punkt die hinteren Deltamuskeln hart. Senken Sie anschließend die Kurzhanteln langsam wieder ab.
Zu beachten: Die Arme sollten beim Seitheben vorgebeugt etwas stärker angewinkelt werden als beim aufrechten Seitheben. Wenn Sie Ihre Schulterblätter bei der Bewegung nicht mitbewegen, zieht nur Ihr hinterer Deltamuskel das Gewicht nach hinten oben. So können Sie ihn am besten isolieren.
Variationen: Sie können die Bewegung auch an einem Kabelzug (liegend, mit einem Arm usw.) oder auf einer 45° geneigten Schrägbank auf den Bauch liegend ausführen.

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