

ARNOLD SCHWARZENEGGER

MIT BILL DOBBINS

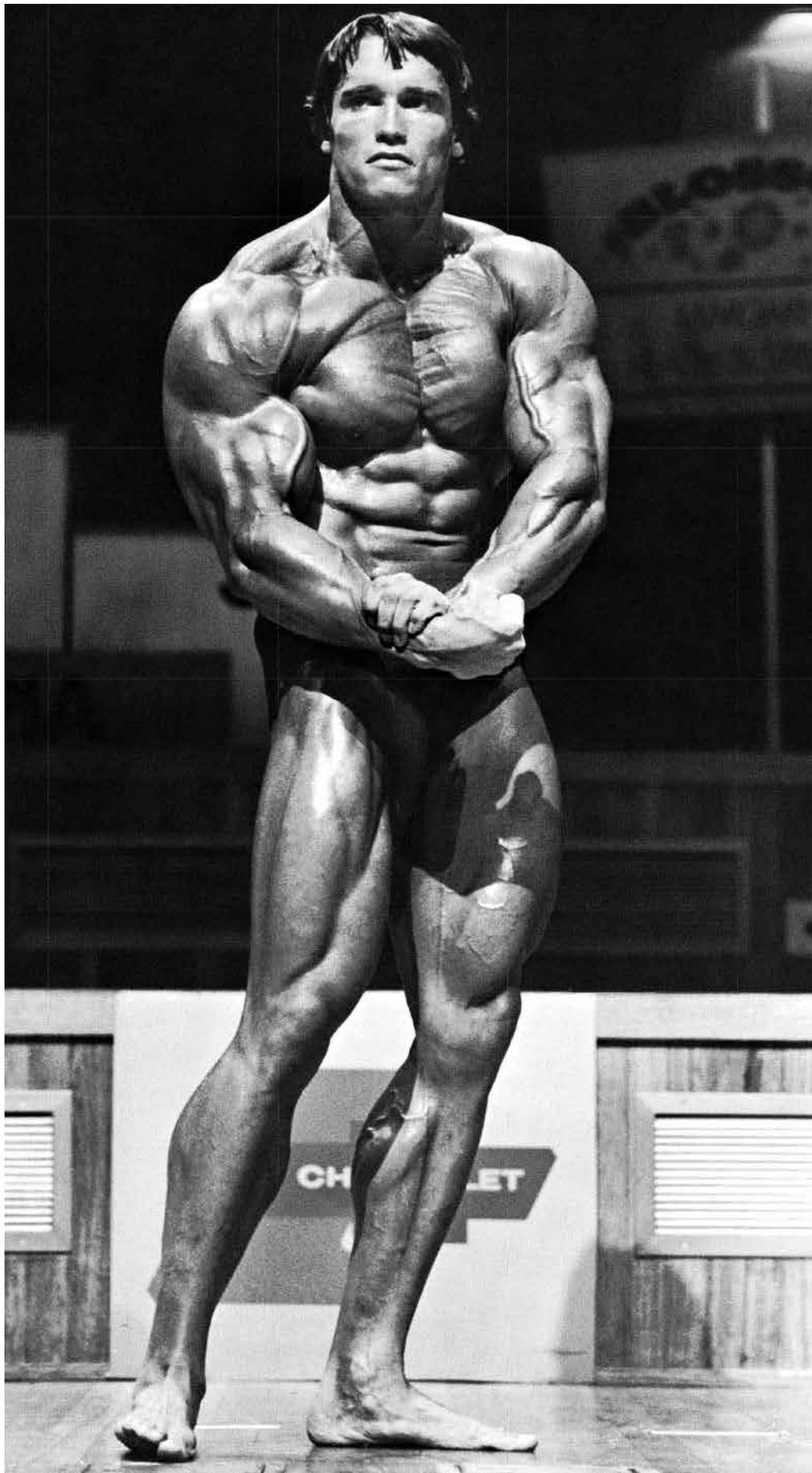
DIE GROSSE BODY- BUILDING BIBEL

DAS STANDARDWERK –
UNGEKÜRZT UND AKTUALISIERT

- Vom Anfänger zum Leistungssportler
- Sämtliche Techniken, Trainingsprogramme und Spezialübungen
- Diät- und Ernährungsratschläge
- Wettkampfvorbereitung und -strategien

riva

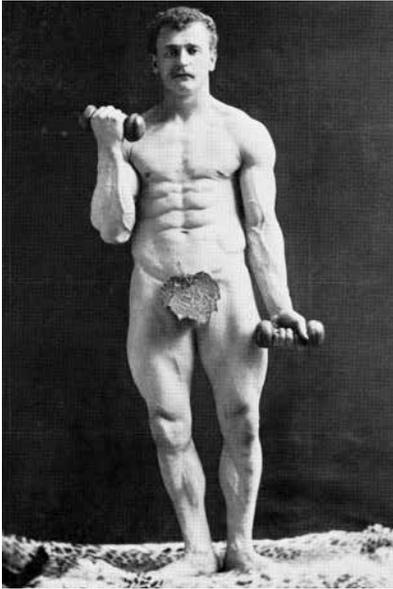
© des Titels »Die große Bodybuilding-Bibel« von Arnold Schwarzenegger (ISBN Print: 978-3-7423-0958-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



© des Titels »Die große Bodybuilding-Bibel« von Arnold Schwarzenegger (ISBN Print: 978-3-7423-0958-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

TEIL 1

Einführung



Eugene Sandow



Eugene Sandow

Kapitel 1

Entstehung und Geschichte des Bodybuildings

Ende des 19. Jahrhunderts erwachte neuerlich Interesse am muskulösen Körper, Muskelkraft jedoch nicht als Mittel zum Überleben oder zur Selbstverteidigung, sondern Muskelentwicklung mehr im Sinne einer Rückkehr zum griechischen Ideal – zur Verherrlichung des menschlichen Körpers.

Die alte Tradition des Steinhebens entwickelte sich zum modernen Gewichtheben. Im Laufe seiner Entstehung nahm dieser Sport in verschiedenen Kulturkreisen unterschiedliche Formen an. In Europa war Gewichtheben ein Unterhaltungssport, aus dem die Schaukämpfer hervorgingen – starke Männer, die ihren Lebensunterhalt damit verdienten, vor Publikum zu demonstrieren, wieviel Gewicht sie zu heben oder zu tragen imstande waren. Da ihr Äußeres bei ihren Darbietungen nicht die geringste Rolle spielte, waren diese Männer meist recht beliebt und stämmig.

In Amerika interessierte man sich in jener Zeit vor allem für den Zusammenhang zwischen Körperkraft und Gesundheit. Die Anhänger der »Körperkultur« setzten sich vehement für den Genuss naturbelassener Lebensmittel ein – ein Gedanke, der als Reaktion auf neue Verarbeitungstechniken in der Lebensmittelindustrie aufkam. Immer mehr Amerikaner wanderten von Farmen und Kleinstädten in die Großstädte ab; das Auto brachte eine neue Mobilität. Doch gleichzeitig breitete sich die sitzende Lebensweise aus, und in der Volksgesundheit zeigten sich die ersten Probleme, wie sie aus falscher Ernährung, Bewegungsmangel und ständigem Stress resultieren.

Diese Tendenz bekämpften die Anhänger der Körperkultur mit ihrem Vertrauen auf die Gesundheit und Anpassungsfähigkeit des Körpers und propagierten Mäßigung und Ausgewogenheit in allen Lebensbereichen. Die starken Männer mit Bierbäuchen waren mit Sicherheit nicht ihr Ideal. Was sie brauchten, war ein Mann, dessen Gestalt die Ideen verkörperte, die sie zu verbreiten suchten, jemand, der mehr an

die Athleten des griechischen Altertums erinnerte als an bayerische Bierhallen. Einen solchen Mann fanden sie in Eugene Sandow – dem Superstar der Körperkultur um die Jahrhundertwende.

Sandow war in Europa als Athlet zu Ruhm gelangt, der andere starke Männer zum Kräftevergleich herausforderte und sie in ihren eigenen Kraftnummern besiegte. Ende des vorigen Jahrhunderts kam er nach Amerika und trat für Florence Ziegfeld auf, der ihn als »Stärksten Mann der Welt« anpries und auf Tournee schickte. Doch was Sandow wirklich von den anderen abhob, war seine ästhetische Gestalt.

Sandow war zweifellos ein hervorragend gebauter Athlet, der es liebte, seinen Körper zur Schau zu stellen und sich bei seinen Kraftakten bewundern zu lassen. Nur mit einem Feigenblatt bekleidet, pflegte er zum Beispiel in einem Glaskasten zu posieren, während das Publikum ihn staunend anstarrte und die Frauen ob der Schönheit und des Ebenmaßes seiner muskulösen Gestalt in bewundernde »Ahs« und »Ohs« ausbrachen. Diese Verherrlichung der ästhetischen Qualitäten des männlichen Körpers war etwas ganz Neues. Im viktorianischen Zeitalter hatten sich die Männer von Kopf bis Fuß in enge Kleider gehüllt, und nur wenige Künstler hatten den männlichen Akt in ihren Werken dargestellt. Deshalb war Sandows Anziehungskraft so erstaunlich.

Dank Sandows Popularität schnellte der Verkauf von Lang- und Kurzhanteln sprunghaft in die Höhe. Sandow verdiente Tausende von Dollar die Woche und ließ durch den Verkauf von Büchern und Zeitschriften eine ganze Industrie um sich herum erblühen. Es wurden Wettbewerbe veranstaltet, bei denen die Konkurrenten nach ihren Körpermaßen beurteilt wurden; den Siegern überreichte Sandow persönlich eine goldene Statuette von sich selbst. Schließlich wurde er das Opfer seines eigenen Macho-Mythos. Es heißt, sein Wagen sei eines Tages von der Fahrbahn abgekommen, und er habe sich genötigt gefühlt, seine Kraft unter Beweis zu stellen, indem er ihn eigenhändig aus dem Graben zog. Dabei erlitt Sandow eine Gehirnblutung, an deren Folgen er starb. So endete das Leben eines Mannes, den König George von England zum »Professor der wissenschaftlichen Körperkultur Seiner Majestät« ernannt hatte.

George Hackenschmidt erwarb sich als erfolgreicher Gewichtheber den Beinamen »Der russische Löwe«; er gewann 1898 die russische



Sandow in einer Illustration der Samstagausgabe einer amerikanischen Zeitung vom 21. Januar 1894: Frauen bewundern und verehren ihn ob der Schönheit seiner muskulösen Gestalt.



Kraftnummern des großen Sandow

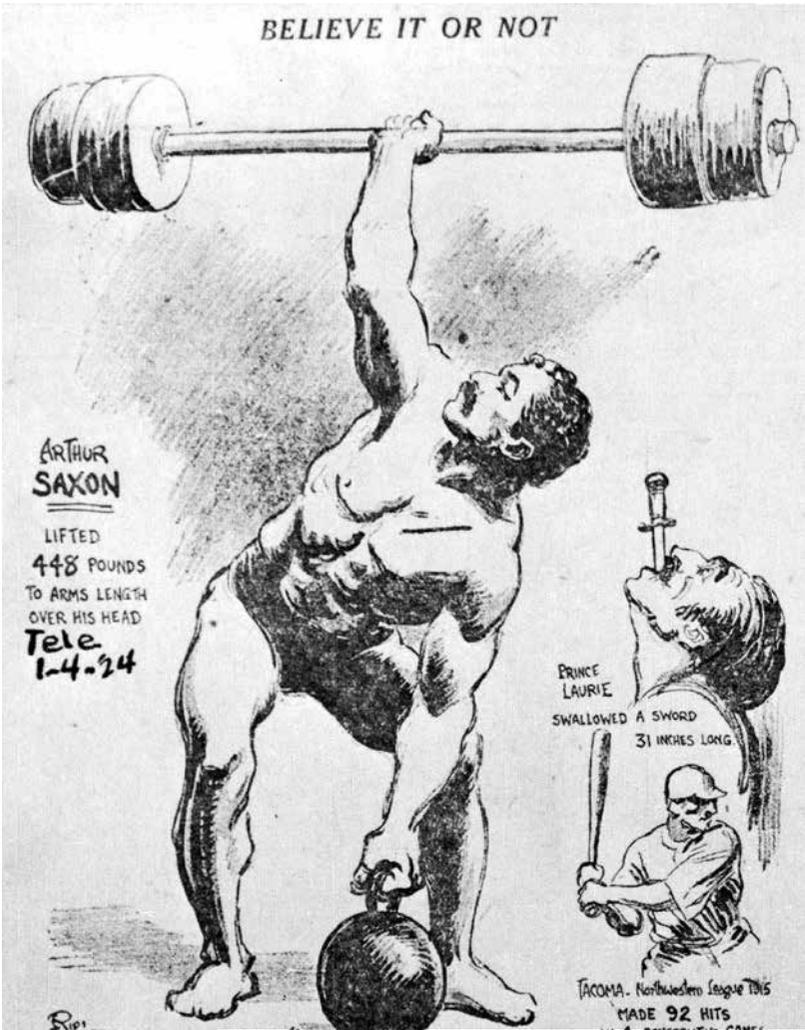
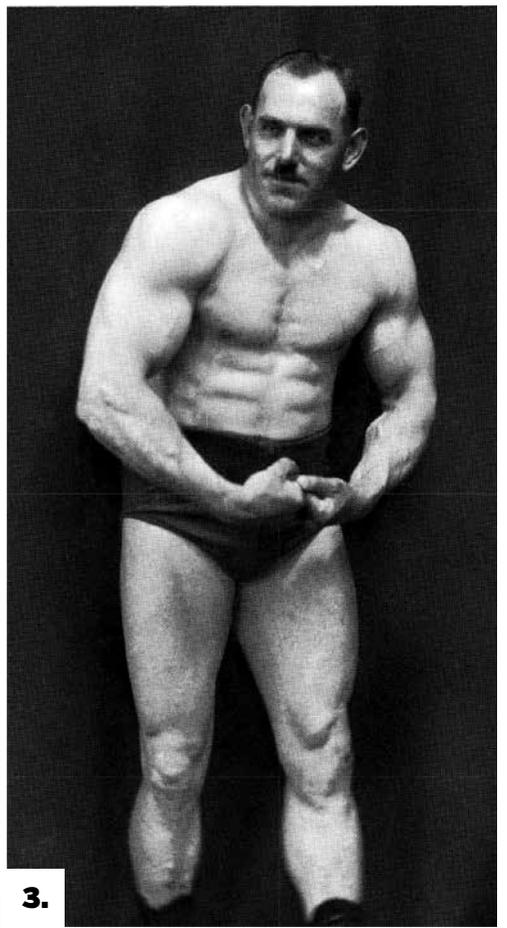
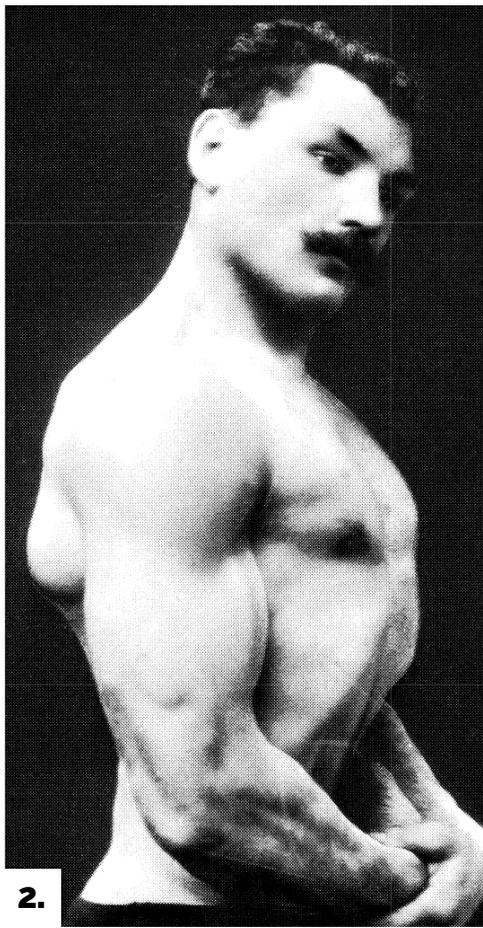
Gewichthebermeisterschaft, siegte in verschiedenen Ringer-Weltmeisterschaften und erwarb sich, nachdem er nach England ausgewandert war, ein Vermögen. Er war auch ein gewandter Redner und produktiver Autor, der philosophische Werke wie *The Origins of Life* schrieb, mit Intellektuellen wie George Bernard Shaw debattierte und sogar Albert Einstein zu einem Gedankenaustausch herausforderte.

Viele andere Athleten – Professor Attila, Arthur Saxon, Herman Goerner, Oscar Hilgenfeldt und W. A. Pullum – begründeten eine ruhmreiche Tradition starker Männer, die sich fortsetzt bis zu Paul Anderson, Wassilij Alexejew und anderen Gewichthebern unserer Zeit.

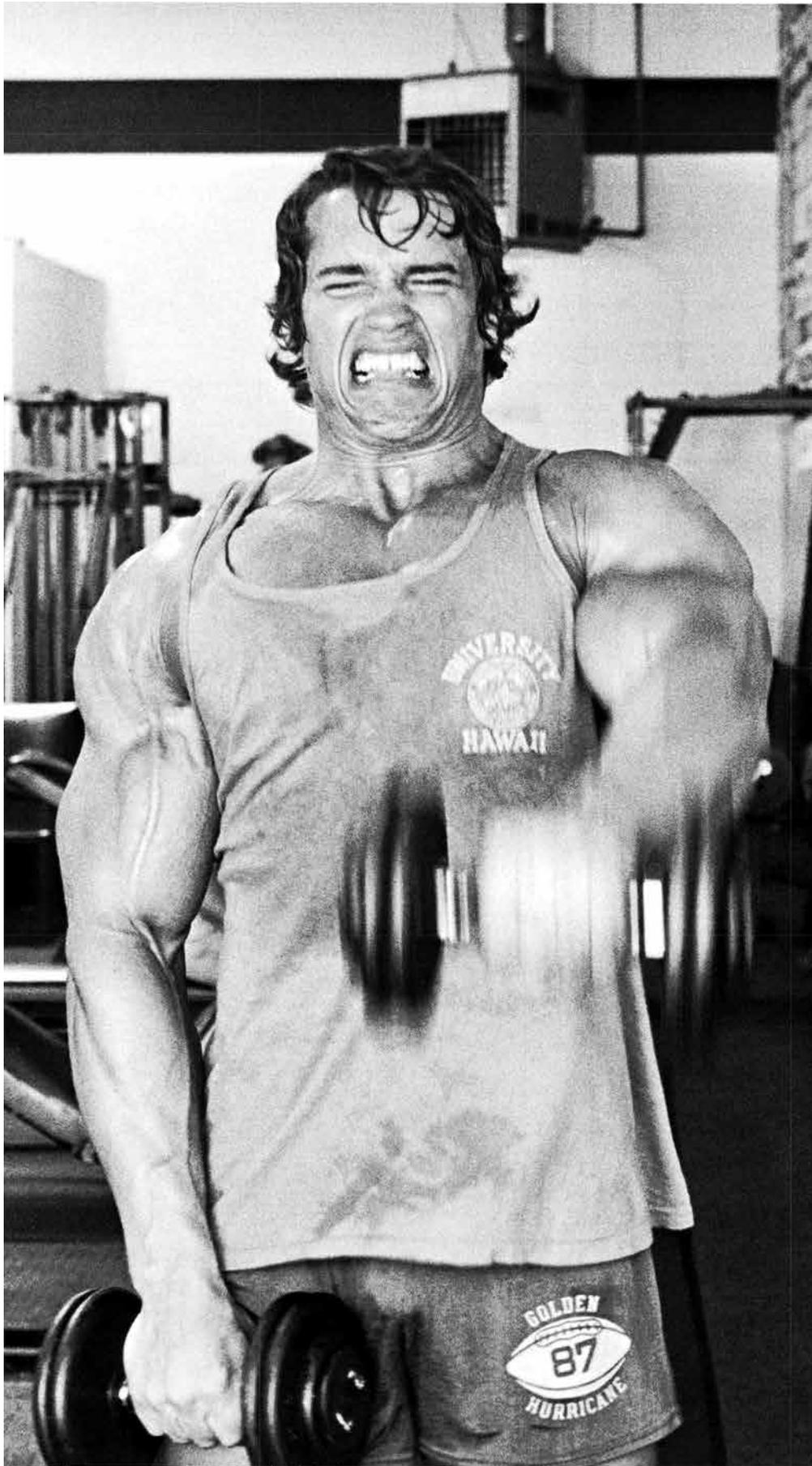
Einer derjenigen, für die Körperkultur praktisch zur Religion wurde, war der Verleger und Geschäftsmann Bernard Macfadden, ein Mann, der als Urbild des Gesundheitsapostels dienen könnte. Um die Idee zu verbreiten, körperliche Schwäche sei eigentlich unmoralisch, gründete er die Zeitschrift *Physical Culture*. Später kam noch das *New York Evening Graphic* hinzu – ein Blatt, das auf einen Leserkreis zielte, dessen Bildung sein eigenes Niveau nicht überstieg.

Macfadden veranstaltete im Madison Square Garden von New York auch eine Reihe von Wettbewerben, bei denen es um den »Bestgebauten Mann Amerikas« ging. Der erste fand 1903 statt, und dem Sieger winkte neben dem Titel ein Preis von 1000 Dollar [damals ein kleines Vermögen]. Sowohl die Wettbewerbe wie auch die Zeitschriften waren jahrzehntelang ein Erfolg. Macfadden lebte auch vor, was er predigte – er ging jeden Morgen barfuß von zu Hause ins Büro, vom Riverside Drive in New York City bis ins Zentrum der Stadt, und erschien mit entblößter Brust in seinen Zeitschriften, ein Muster an Gesundheit und Fitness bis weit in seine Siebziger hinein.

Das moderne Bodybuilding, bei dem die Entwicklung der Gestalt, nicht die einer sportlichen Fertigkeit im Vordergrund steht, hätte Macfadden wahrscheinlich nicht gebilligt. Dennoch hatte er, ebenso wie andere Anhänger der Körperkultur, großen Einfluss auf die Entwicklung des Bodybuilding, weil seine Wettbewerbe auch das Interesse am Aussehen des Körpers weckten und nicht nur an der Kraft seiner Muskeln. Aus diesen Veranstaltungen ging ein Superstar hervor, der in den folgenden Jahrzehnten einer der bekanntesten Männer Amerikas werden sollte.



1. George Hackenschmidt
2. Arthur Saxon
3. + 4. Herman Goerner



Teil 2

Die Trainingsprogramme

Kapitel 1

Grundprinzipien des Bodybuilding-Trainings

Es bedarf harter, unermüdlicher Arbeit, um einen überragenden Körper aufzubauen. Doch harte Arbeit allein genügt noch nicht, man muss auch die Prinzipien kennen, durch die ein Bodybuilding-Training effektiv wird. Die Grundprinzipien sollten von Anfang an gelernt und beherrscht werden. Etwas gleich richtig zu lernen, ist wesentlich einfacher, als sich etwas Falsches abzugewöhnen und wieder von vorn anfangen zu müssen.

Progressiver Widerstand

Die Muskeln wachsen nur, wenn sie so überlastet werden, dass ein Wachstumsreiz ausgelöst wird. Auf geringere Belastung sprechen sie nicht an. Mit zunehmendem Kraftzuwachs wird weiterer Muskelzuwachs nur möglich, wenn die Muskeln gezwungen werden, mehr Arbeit zu verrichten. Am einfachsten erreicht man das dadurch, dass man das Gewicht bei jeder Übung erhöht. Durch progressive Erhöhung des Gewichts – um mit dem Kraftzuwachs des Körpers Schritt zu halten – stellen Sie sicher, dass die Muskeln stets ihrem maximalen Leistungsvermögen entsprechend arbeiten und infolgedessen möglichst schnell wachsen.

Übertraining und Erholung

»Intensität« ist das Maß dafür, wie hart die Muskeln während einer Trainingseinheit arbeiten müssen. Je mehr Arbeit Sie in einer bestimmten Zeit verrichten, desto intensiver trainieren Sie. Doch bei höherer Trainingsintensität braucht der Körper auch mehr Zeit, um sich zu erholen und zu wachsen.

»Übertraining« kommt zustande, wenn Sie einen Muskel so oft beanspruchen, dass ihm nicht genügend Zeit bleibt, um sich vollstän-

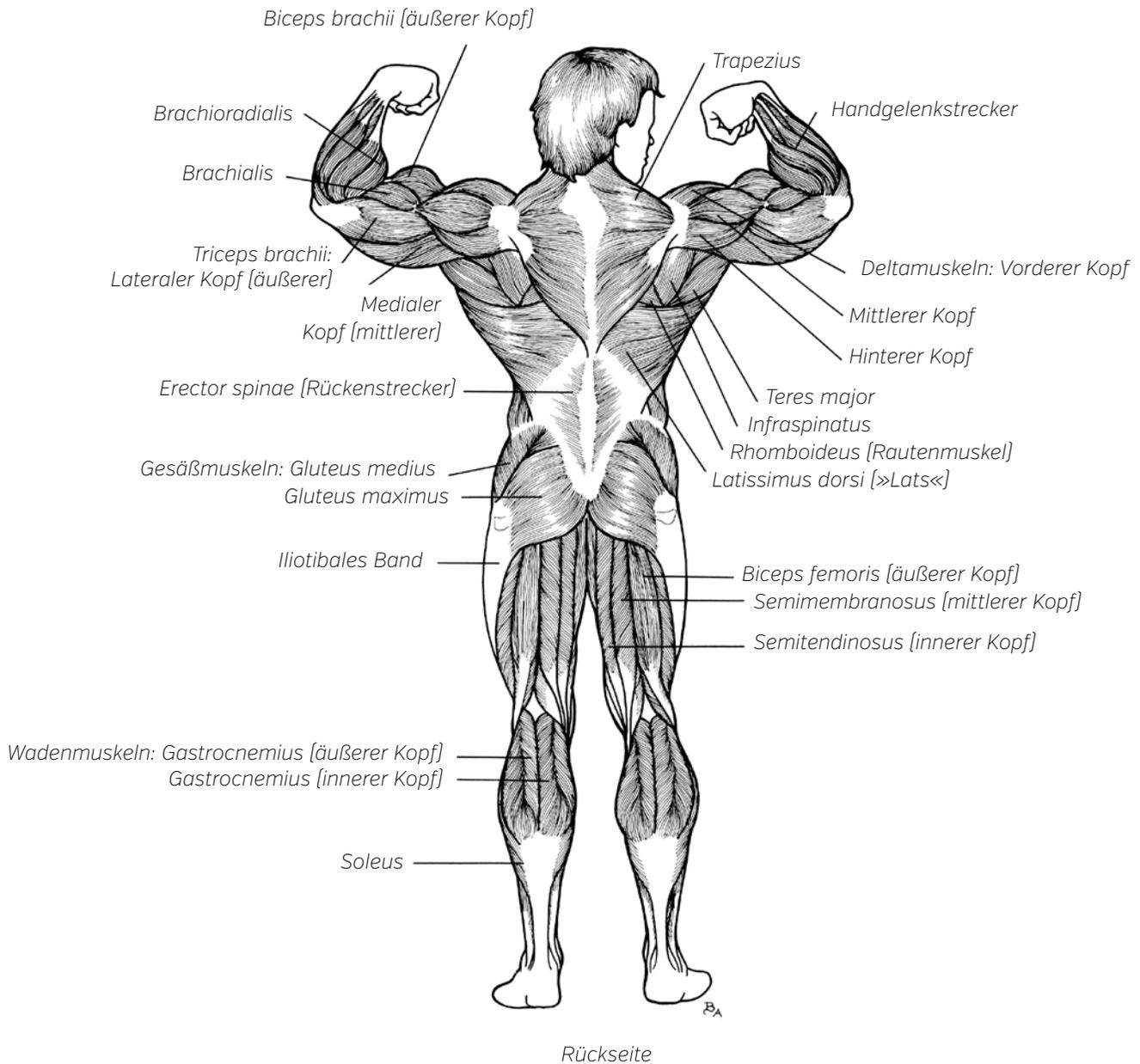
dig zu erholen. Man hört manchmal Bodybuilder sagen, ein Muskel werde »zerstört«, und dann lasse man ihm Zeit; sich selber wieder aufzubauen, aber das ist physiologisch gesehen nicht ganz richtig. Der Muskelkater ist eine Begleiterscheinung und nicht der Hauptgrund, weshalb die Muskeln nach schwerem Training Zeit brauchen, um sich zu erholen.

Intensive Muskelkontraktionen sind mit einer Reihe komplexer biochemischer Prozesse verbunden. Der energieliefernde Prozess für die Muskelkontraktion führt zur Bildung von Stoffwechselprodukten wie Milchsäure. Im Verlauf des Trainings wird die Energie verbraucht, die in Form von Glykogen im Muskel gespeichert ist.

Der Körper braucht Zeit, um das chemische Gleichgewicht der Muskelzellen wiederherzustellen, die anfallenden Stoffwechselprodukte zu beseitigen und die erschöpften Glykogenreserven wieder aufzufüllen. Noch wichtiger ist aber ein anderer Faktor: Die Zellen selbst brauchen Zeit, um sich dem Trainingsreiz anzupassen und zu wachsen. Und genau darum geht es ja beim Bodybuilding, die Muskeln zum Wachsen zu bringen. Wenn Sie einen Muskel also übertrainieren, ihn zu kurz nach der letzten Trainingseinheit erneut zwingen, hart zu arbeiten, geben Sie ihm keine Gelegenheit zu wachsen, und Ihre Fortschritte werden unbefriedigend.

Nicht alle Muskeln erholen sich gleich schnell vom Training. Am schnellsten geschieht dies zum Beispiel beim Bizeps und am langsamsten bei der unteren Rückenmuskulatur, die nach intensivem Training rund 100 Stunden braucht, bis sie sich wieder völlig erholt hat. Doch in den meisten Fällen genügt es, jedem Körperteil 48 Stunden Ruhe zu gönnen, also einen Tag auszusetzen, bis man einen Muskel erneut trainiert.

Im Grundtraining werden nur mittlere Intensitätsgrade erreicht, weshalb die erforderliche Erholungszeit kürzer ist. Später, wenn Sie zum Fortgeschrittenentraining kommen, widersetzt sich der Körper Veränderungen und weiterem Muskelzuwachs in stärkerem Maße, sodass höhere Intensitätsgrade notwendig werden, um diesen Widerstand zu überwinden. Doch hier wirkt sich dann ein anderer Faktor günstig aus: Trainierte Muskeln erholen sich nach Ermüdung schneller als untrainierte. Je besser Sie also im Bodybuilding werden, desto schneller erholen Sie sich und desto anstrengender kann Ihr Trainingsprogramm werden.



dass eine wirklich umfassende Entwicklung und Ausformung des Körpers ein präziseres Training verlangte. Es waren Übungen anderer Art erforderlich, um die Muskeln unter verschiedenen Arbeitswinkeln zu beanspruchen, und es waren von jeder Übung mehr Sätze notwendig, um möglichst viele Muskelfasern zu stimulieren. Das bedeutete aber, dass man alle Körperpartien nicht mehr auf einmal trainieren konnte. Ein so umfangreiches Programm war in einer Trainingseinheit nicht zu bewältigen, und deshalb wurde das Split-Training entwickelt.

Das Split-Training sieht vor, dass in jeder Trainingseinheit nur ein Teil des Körpers beansprucht wird. Das kann auf verschiedene Weise geschehen. Manchmal trainiert man nur ein Drittel des Körpers am Tag, manchmal die Hälfte, je nachdem, was man gerade erreichen will: ob man sich auf Kraft- und Massezuwachs konzentriert oder ob man im Hinblick auf einen Wettkampf optimale Form und Definition anstrebt.

Die wichtigsten Muskeln

Der menschliche Körper hat über 600 Muskeln, doch um die Grundregeln des Bodybuildings zu erlernen, brauchen wir uns nur mit einigen wenigen davon zu befassen.

Bodybuilder teilen ihren Körper gewöhnlich in folgende große Partien ein: Rücken, Schultern, Brust, Arme, Beine und Bauch. Aber diese Gruppierung ist als Richtlinie für ein Bodybuilding-Programm zu allgemein. Wenn man von »Beinen«, »Armen« oder »Schultern« redet, dann meint man ja nicht einzelne Muskeln, sondern sehr komplexe Muskelgruppen, für deren optimale Entwicklung recht ausgefeilte Trainingsprogramme erforderlich sind. Deshalb ist eine weitere Untergliederung notwendig, um brauchbare Bodybuilding-Programme zu erstellen:

- Rücken (oben: Latissimus dorsi; unten: Rückenstrecker)
- Schultern (Deltamuskel: vorderer, hinterer, seitlicher Kopf; Trapezius)
- Arme (Bizeps; Trizeps; Unterarme)
- Beine (Quadrizeps; Bizeps; Waden)
- Bauch (obere, mittlere, untere Bauchmuskeln; schräge Bauchmuskeln)

Ich persönlich behandle die Unterarme und Waden lieber für sich, weil sie am besten auf ein intensives Spezialtraining ansprechen, und füge somit noch folgende Untergliederung hinzu: Unterarme (Innenseite; Außenseite) und Waden (Gastrocnemius; Soleus).

Wenn Ihr Grundtraining Übungen für jede dieser wichtigen Partien enthält, befinden Sie sich bereits auf dem Weg zu einem erstklassigen Körperbau. Später, wenn Sie zum Fortgeschrittenentraining übergehen, wird es sich als nützlich erweisen, den Körper noch weiter zu untergliedern und die Muskeln noch differenzierter zu betrachten.

ÜBUNGSPROGRAMM STUFE I

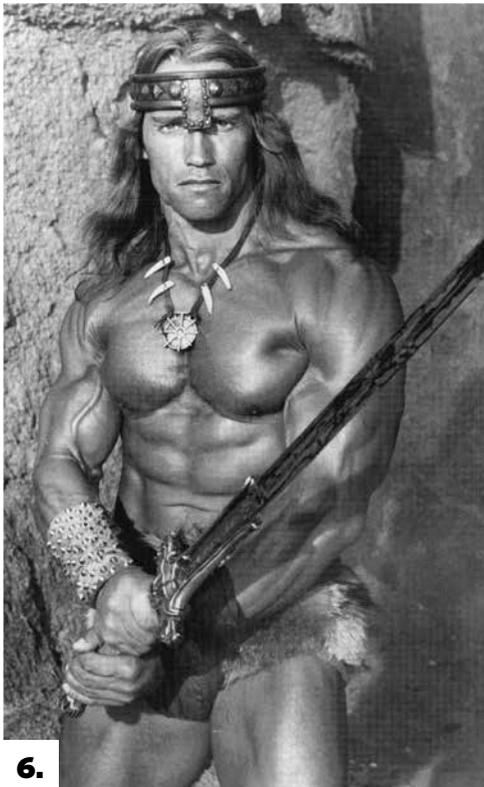
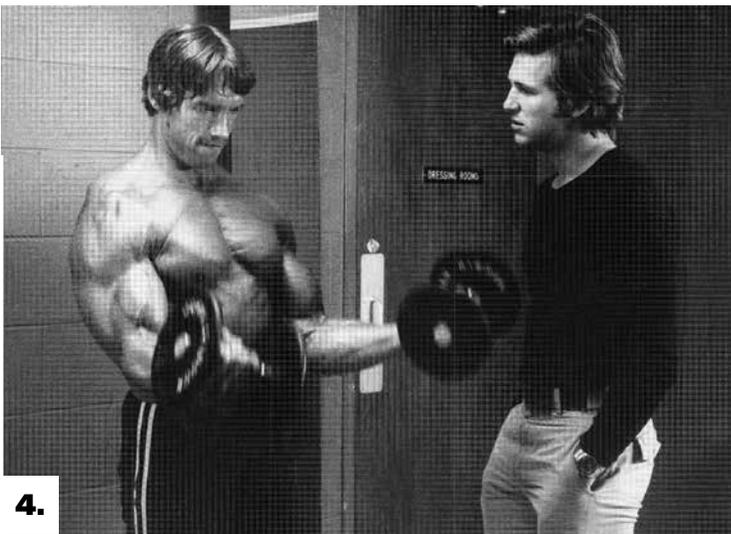
GRUNDTRAINING STUFE I

Hinweis zu Sätzen und Wiederholungen: Wenn nicht anders angegeben, machen Sie im folgenden Programm immer 5 Sätze von 8–12 Wiederholungen.

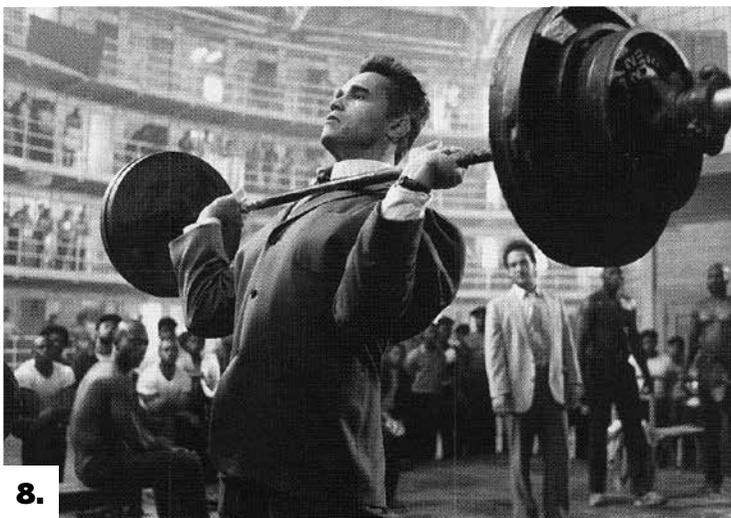
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Brust	Schultern	Oberschenkel	Brust	Schultern	Oberschenkel
Rücken	Oberarme	Waden	Rücken	Oberarme	Waden
	Unterarme	Unterer Rücken		Unterarme	Unterer Rücken
Bauch	Bauch	Bauch	Bauch	Bauch	Bauch

Montag und Donnerstag

Trainingsbereich	Übung	Sätze/Wdh.
Brust	Bankdrücken	
	Schrägbankdrücken	
	Überzüge	
Rücken	Klimmzüge	[immer möglichst viele Wiederholungen hintereinander, bis insgesamt 50 erreicht sind]
	Rudern vorgebeugt	
Krafttraining	Kreuzheben	3 Sätze von 10, 6, 4 Wdh. bis zum Versagen
Bauch	Crunches	5 Sätze von 25 Wdh.



1. Terminator 2
2. Oben: Terminator; unten: Das Phantom-Kommando
3. Danny Devito und ich spielten [definitiv nicht eineiige] Zwillinge in Twins – Zwillinge.
4. Jeff Bridges und ich in Mr. Universum
5. Carl Weathers und ich in Predator
6. Conan der Barbar
7. Präsident Reagan glaubte an Krafttraining. Er sagte: »This is real power.«
8. James Belushi sieht in Red Heat beim Gewichte Stemmen zu.
9. Auch bevor ich im Ausschuss für körperliche Fitness und Sport des Präsidenten tätig war, arbeitete ich mit dem Militär.

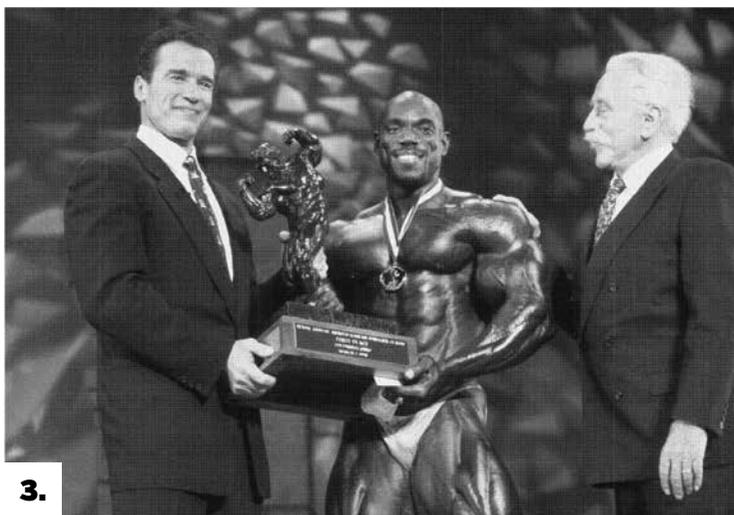




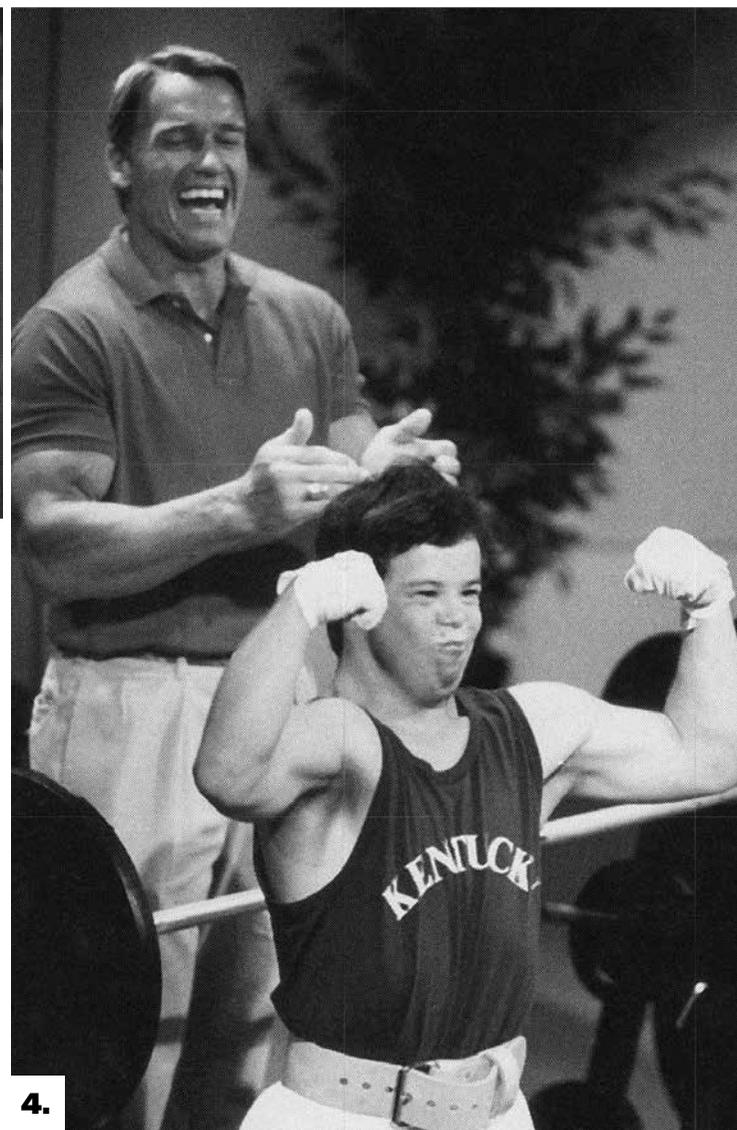
1.



2.

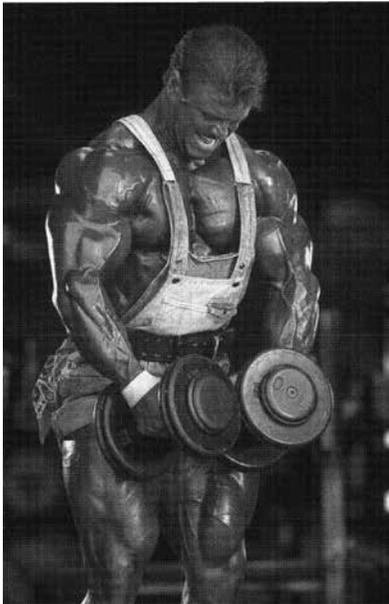


3.

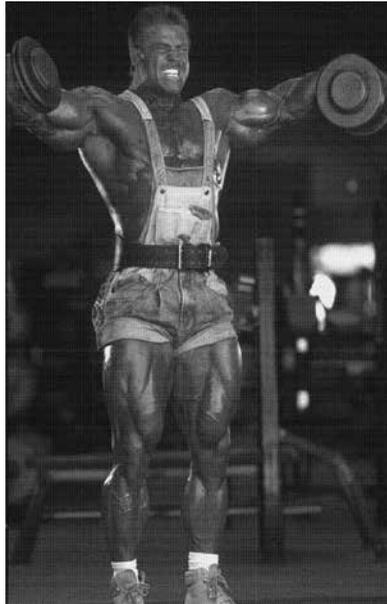


4.

1. Gouverneur Pete Wilson und ich machten Liegenstütze beim Great California Workout.
2. Präsident George Bush und ich beim Great American Workout, eine Veranstaltung im weißen Haus, die helfen sollte die Gesundheit und Fitness der Amerikaner zu fördern.
3. Joe Weider und ich überreichen Flex Wheeler eine Trophäe bei den Arnold Classics.
4. Ich war immer stolz darauf bei den Special Olympics involviert zu sein. Sie zeigen, warum es beim Sport wirklich geht: nicht gegen jemand anderen antreten, sondern gegen sich selbst und alle Energie darauf konzentrieren, die höchsten Leistungen zu bringen, zu denen man selbst fähig ist.



Eddie Robinson



Seitheben im Sitzen

Seitheben im Stehen

Zweck der Übung: Entwicklung der seitlichen Deltamuskeln mit Vorteilen für den hinteren Kopf.

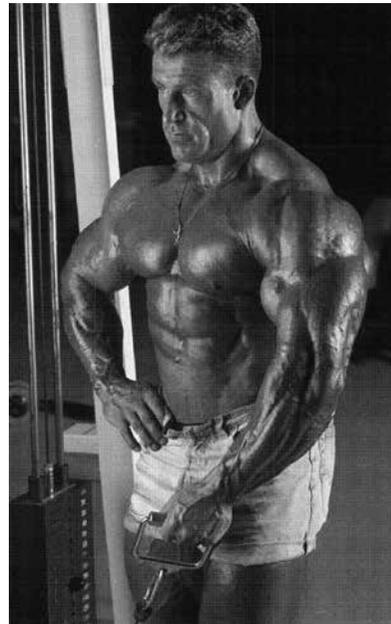
1. Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand, beugen Sie sich leicht vor, und bringen Sie die Gewichte in Armeslänge vor dem Körper zusammen. Beginnen Sie jede Wiederholung aus dem Stillstand, damit die Gewichte nicht mit Schwung hochgebracht werden.
2. Heben Sie die Gewichte seitlich hoch und drehen Sie dabei die Handgelenke ein wenig [als würden Sie Wasser aus einer Kanne gießen], um die Hantel hinten anzuheben [dadurch werden die hinteren Deltamuskeln stärker miteinbezogen]. Heben Sie die Gewichte bis knapp über Schulterhöhe und führen Sie sie dann langsam wieder herab; setzen Sie dem Zug nach unten ständig Widerstand entgegen. Variante: Wer beim Seitheben im Stehen zum Abfälschen neigt, kann dies vermeiden, indem er die Übung im Sitzen ausführt.

Bei dieser Übung wird häufig der Fehler gemacht, mit dem Oberkörper zu wippen und die Gewichte mit Schwung hochzubringen, anstatt sie nur mit den Deltamuskeln zu heben. Dies vermindert die Wirksamkeit der Übung und sollte folglich vermieden werden.

Seitheben einarmig am Kabelzug von schräg unten

Zweck der Übung: Einzelbelastung des seitlichen Deltamuskels mit Vorteilen für den hinteren Kopf.

1. Fassen Sie den Griff und stehen Sie aufrecht, den Arm schräg nach unten vor dem Körper, die freie Hand an der Hüfte.
2. Ziehen Sie das Kabel mit einer gleichmäßigen Bewegung nach außen hoch, bis sich die Hand knapp über Schulterhöhe befindet. Drehen Sie beim Heben das Handgelenk, als würden Sie Wasser aus einer Kanne gießen. Machen Sie Ihre Wiederholungen mit der einen Hand und dann eine entsprechende Zahl mit der anderen Hand. Unterstützen Sie das Heben nicht durch Hochkommen mit dem Körper, lassen Sie die Deltamuskeln arbeiten.



Einarmiges Seitheben am Kabelzug von unten bringt Ihnen zwei Vorteile: Sie können den rechten und den linken Deltamuskel für sich trainieren, und das Kabel liefert konstanten Zug, unabhängig von der Bewegungsrichtung im Verhältnis zur Richtung der Schwerkraft.

Variante: Probieren Sie die Bewegung mit dem Kabel hinter dem Körper anstatt davor. Das verbessert die Teilung zwischen Deltamuskel und Oberarm.



Dorian Yates



Peter Cottrell



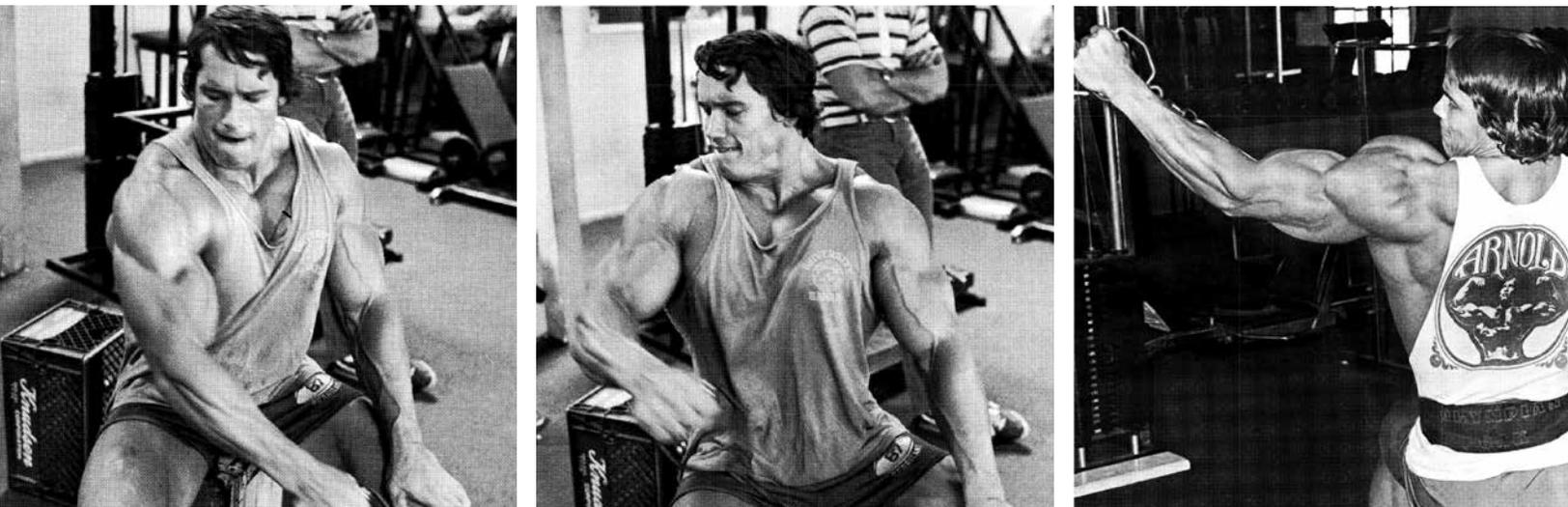
Sollten die hinteren Deltamuskel zu schwach ausgebildet sein, können Sie sich beim Kabel-Seitheben etwas Vorbeugen, um neben dem seitlichen Kopf auch den hinteren Kopf zu beanspruchen.

Seitheben einarmig am Kabelzug von unten

Zweck der Übung: Isolierung des seitlichen Deltamuskels.

1. Stehen Sie aufrecht und halten Sie einen Kabelzug von unten, den Arm nach untenweisend neben sich. Stützen Sie den anderen Arm auf die Hüfte.
2. Heben Sie den gestreckten Arm in einer gleichmäßigen Bewegung hoch, bis sich die Hand über Kopfhöhe befindet. Bringen Sie die Hand wieder auf Oberschenkelhöhe herab. Beenden Sie Ihre Wiederholungen, und führen Sie die Bewegung dann mit dem anderen Arm aus.

..... Diese Bewegung, die Sergio Oliva gern ausführte, verbessert die Definition der Schultermuskeln und trainiert den seitlichen und den hinteren Kopf des Deltoideus gemeinsam.

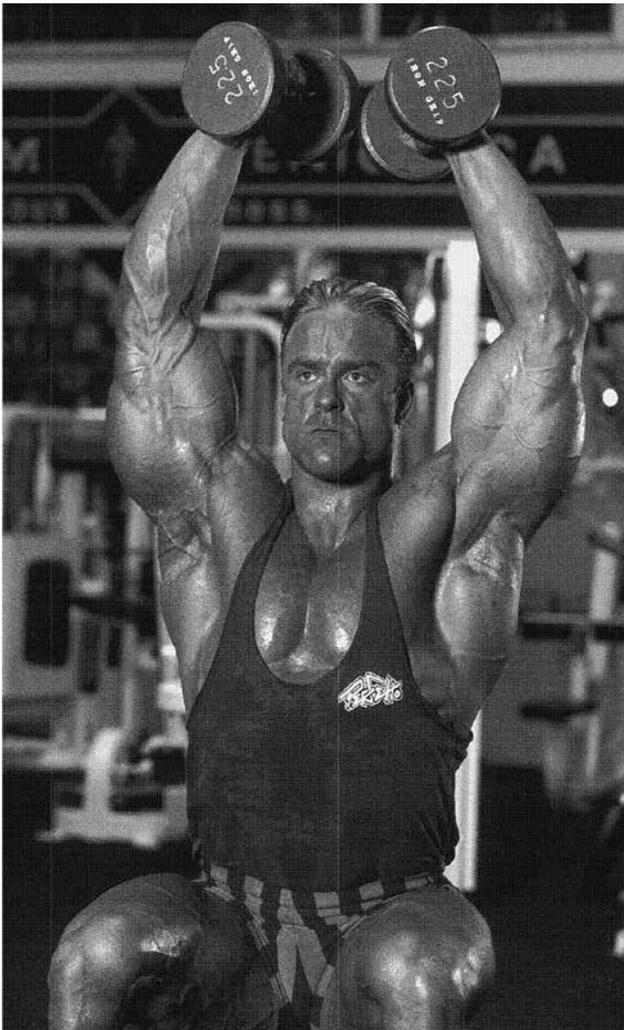


Seitheben einarmig am Kabelzug im Sitzen

Zweck der Übung: Entwicklung des hinteren Deltamuskels.

1. Setzen Sie sich auf einen Hocker oder eine niedrige Bank, fassen Sie den Griff eines Kabelzugs von unten, und halten Sie den Arm gestreckt quer vor dem Körper.
2. Ohne den Oberkörper zu bewegen, ziehen Sie den Arm schräg nach oben, bis er etwa in Schulterhöhe seitlich ausgestreckt ist.
3. Am oberen Punkt der Bewegung spannen Sie den hinteren Deltamuskel an, damit er maximal kontrahiert. Beenden Sie Ihre Wiederholungen und machen Sie die Übung dann mit dem anderen Arm.

Kurzhantel-Seitheben über Kopf mit Kehrgriff



Aaron Maddron

Zweck der Übung: Entwicklung der vorderen Deltamuskeln.

1. Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand und strecken Sie die Arme seitlich aus, Handteller nach oben.
2. Heben Sie die Arme langsam und führen Sie sie über dem Kopf zusammen. Die Arme brauchen oben nicht ganz gestreckt zu sein. Halten Sie den Körper die ganze Zeit ruhig. Bringen Sie die Kurzhanteln langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Diese Übung ist bei britischen Bodybuildern beliebt und entwickelt auch die Trapezmuskeln.

Verschiedene Maschinen sind entwickelt worden, die die Bewegung der Deltamuskeln beim Armheben imitieren sollen, ohne jedoch dabei die Handgelenke, Ellbogen oder Oberarme nennenswert zu beanspruchen. Bei Verwendung solcher Maschinen, sei es einarmig oder beidarmig, sollten Sie sich darauf konzentrieren zu spüren, wie die Deltamuskeln den Arm seitlich heben, soweit es die Maschine erlaubt, und dann wieder kontrolliert senken und dabei dem Zug des Gewichtsstapels ständig Widerstand entgegensetzen.

Kurzhantel-Seitheben vorgebeugt im Sitzen

Zweck der Übung: Isolierte Belastung der hinteren Deltamuskeln.

1. Setzen Sie sich auf das Ende einer Bank, Knie geschlossen, und nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand. Beugen Sie sich aus der Hüfte heraus vor und bringen Sie die Kurzhanteln hinter den Waden zusammen. Drehen Sie die Hände so, dass die Handteller einander zugewandt sind.
2. Ohne den Körper zu bewegen, heben Sie die Gewichte zu beiden Seiten hoch und drehen dabei die Handgelenke, sodass die Daumen nach oben, die kleinen Finger nach unten kommen. Richten Sie sich beim Heben nicht auf. Bringen Sie die Kurzhanteln mit leicht gebeugten Armen bis knapp über Kopfhöhe.
3. Lassen Sie dann, immer noch die Knie geschlossen haltend, die Gewichte langsam wieder hinter die Waden herab und setzen Sie dem Zug nach unten die ganze Zeit Widerstand entgegen. Bemühen Sie sich, bei dieser Übung nicht abzufälschen. Heben Sie die Hanteln gerade zur Seite. Beim Ausführen dieser Übung besteht die Neigung, die Gewichte hinter die Schultern wandern zu lassen.

Beim Seitheben in vorgebeugter Haltung wird besonders der hintere Kopf der Deltamuskeln zur Arbeit gezwungen. Im Sitzen ist die Bewegungsausführung exakter als im Stehen.

